POTĘGA TERAŹNIEJSZOŚCI

Eckhart Tolle

Jesteś tu, aby mógł się ziścić
boski plan wszechświata.
Jesteś aż tak ważny!

Spis treści

Tłumaczenie Michał Kłobukowski

PODZIĘKOWANIA

Jestem głęboko wdzięczny Connie Kellough za troskę i wsparcie, a także za ogromny wkład, jaki wniosła w opracowanie tekstu tej książki i jej wydanie. Nasza współpraca dała mi wiele radości.
Moje podziękowania należą się też Corei Ladner i wszystkim wspaniałym ludziom, którzy pomogli mi stworzyć tę książkę, ponieważ dali mi najcenniejszy spośród darów - przestrzeń. To dzięki nim mogłem swobodnie pisać i żyć. Dziękuję więc Ad-rienne Bradley z Vancouver, Margaret Miller z Londynu, Angie Francesco z Glastonbury w Anglii, Richardowi z Menlo Park i Rennie Frumkin z Sausalito w Kalifornii.
Wyrażam również wdzięczność Shirley Spaxman i Howar-dowi Kelloughowi za przejrzenie wczesnej wersji maszynopisu i za użyteczne komentarze, a także wszystkim tym, którzy zechcieli zrecenzować tekst w późniejszych stadiach obróbki i podzielić się ze mną swoją opinią. Dziękuję Rosę Dendewich za to, że opracowała książkę na komputerze, robiąc to z radością, a zarazem profesjonalnie. Chciałbym jeszcze przesłać wyrazy miłości i wdzięczności swoim rodzicom, bez których udziału książka ta nigdy by nie powstała, oraz nauczycielom duchowym, a zwłaszcza największemu spośród wszystkich guru: życiu.

WPROWADZENIE

Jak powstała ta książka

Przeszłość niewiele mnie obchodzi, rzadko więc o niej myślę; chciałbym jednak pokrótce opowiedzieć, jak zostałem nauczycielem duchowym i jak doszło do powstania tej książki.
Zanim skończyłem trzydzieści lat, żyłem w prawie ciągłym niepokoju, a jedynym urozmaiceniem tego stanu były napady depresji, którym towarzyszyły myśli samobójcze. Czuję się teraz tak, jakbym mówił o jednym ze swoich poprzednich wcieleń lub wręcz o cudzym życiu.
Wkrótce po dwudziestych dziewiątych urodzinach obudziłem się nad ranem, ogarnięty bezgraniczną zgrozą. Wielokrotnie zdarzało mi się już budzić z takim uczuciem, lecz tym razem było ono silniejsze niż kiedykolwiek. Nocna cisza, niewyraźne kontury mebli w ciemnym pokoju, daleki turkot przejeżdżającego pociągu - wszystko to wydawało się tak obce, wrogie i bezsensowne, że napawało mnie głębokim wstrętem do świata. Ale najohydniejsze było moje własne istnienie. Po co dalej żyć, dźwigając brzemię niedoli? Po co przedłużać nieustanną szarpaninę? Czułem, jak głęboka tęsknota za unicestwieniem, za niebytem, wyraźnie bierze górę nad instynktownym pragnieniem, żeby jednak jeszcze pożyć.
„Dłużej już ze sobą nie wytrzymam". Ta właśnie myśl nasuwała mi się raz po raz. I nagle zdałem sobie sprawę z jej osobliwości. „Jestem jeden, czy jest mnie dwóch? Jeśli nie mogę ze sobą wytrzymać, to

widocznie jesteśmy dwaj: z jednej strony »ja«, który mówię te słowa, a z drugiej jakaś - powiedzmy - osoba«, z którą już nie wytrzymuję. A skoro tak, to może tylko jedno z nas istnieje naprawdę".
To raptowne odkrycie tak mnie oszołomiło, że mój umysł stanął jak wryty. Byłem w pełni świadom, ale nie miałem w głowie ani jednej myśli. A potem wciągnęło mnie coś w rodzaju energetycznego wiru. Najpierw był powolny ruch, a później przyspieszenie. Owładnął mną przemożny lęk i cały zacząłem dygotać. Usłyszałem słowa „niczemu się nie opieraj"^ jakby wypowiedział je jakiś głos w mojej piersi. Czułem, że wsysa mnie próżnia. Miałem jednak zarazem takie uczucie, jakby istniała ona we mnie samym, nie zaś na zewnątrz. I nagle znikł wszelki lęk, a ja pozwoliłem sobie wpaść w tę próżnię. W ogóle nie pamiętam, co było dalej.
Obudziło mnie ćwierkanie ptaka za oknem. Nigdy przedtem nie słyszałem takiego dźwięku. Pod zamkniętymi powiekami ukazał mi się drogocenny brylant. No właśnie: gdyby brylant mógł wydawać dźwięk, brzmiałby on dokładnie tak jak ten ptasi śpiew. Otworzyłem oczy. *Przez* firanki wlewał się do pokoju pierwszy brzask. Zanim zdążyłem cokolwiek pomyśleć, już czułem, już wiedziałem, że światło to coś nieskończenie bogatszego niż my, ludzie, zdajemy sobie sprawę. Sącząca się przez firanki łagodna świetlistość była samą miłością. Łzy zakręciły mi się w oczach. Wstałem i przeszedłem się po pokoju. Bez trudu rozpoznałem w nim własny pokój, ale wiedziałem, że tak naprawdę widzę go pierwszy raz w życiu. Wszystko było świeże i dziewicze, jakby właśnie przed chwilą zaistniało. Biorąc do ręki kolejne przedmioty - ołówek, pustą butelkę — zdumiewałem się, jakie są piękne i żywe.
Tamtego dnia chodziłem po mieście, bezgranicznie zdziwiony cudownością życia na Ziemi, jakbym dopiero co przyszedł na świat.
Pięć następnych miesięcy przeżyłem w niezmąconym, głębokim spokoju i błogości. Później intensywność tego stanu nieco osłabła - a może tak mi się tylko wydawało, ponieważ stał się on dla mnie czymś naturalnym. Nadal potrafiłem funkcjonować w świecie, chociaż zdawałem sobie sprawę, że nic nie mogę zrobić, aby wzbogacić to, co już mam.
Wiedziałem oczywiście, że przydarzyło mi się coś głęboko istotnego, lecz w ogóle tego zdarzenia nie rozumiałem. Dopiero po kilku latach, kiedy już naczytałem się różnych tekstów o tematyce duchowej i spędziłem trochę czasu z nauczycielami duchowymi, pojąłem, że przytrafiło mi się właśnie to, czego wszyscy szukają. Zrozumiałem, że pod ogromnym naciskiem cierpienia, jakiego doświadczyłem owej nocy, moja świadomość musiała zapewne zaniechać utożsamiania się z nieszczęśliwym i głęboko zalęknionym Ja", które w sumie jest tylko stworzoną przez umysł fikcją. Zaniechanie to było widocznie tak całkowite, że fałszywe, cierpiące Ja" natychmiast runęło - niby nadmuchiwana zabawka, z której wyciągnięto zatyczkę. Pozostała jedynie moja prawdziwa natura, rozumiana jako wiecznie obecne Ja jestem": świadomość w stanie czystym - sprzed utożsamienia z formą. W późniejszym czasie nauczyłem się z pełną świadomością wnikać w tę nie poddaną czasowi, niedostępną dla śmierci sferę wewnętrzną, którą zrazu uznałem za próżnię. Osiągałem stany tak nieopisanie błogie i święte, że blednie przy nich nawet to pierwsze, wspomniane na wstępie

przeżycie. Nadszedł w końcu czas, kiedy na płaszczyźnie fizycznej wszystko, ale to wszystko utraciłem. Nie łączyły mnie żadne związki z ludźmi, nie miałem pracy, domu ani tożsamości społecznej. Prawie dwa lata przesiedziałem na ławkach w parku, czując niesłychanie silną radość.
Lecz nawet najpiękniejsze doznania pojawiają się, aby kiedyś przeminąć. Zapewne ważniejszy od wszelkich doznań jest podskórny nurt spokoju, który od tamtej pory ani na chwilę mnie nie opuścił. Czasem bywa on bardzo silny, niemal dotykalny, tak że potrafią go odczuć również inni ludzie. Kiedy indziej schodzi na dalszy plan i dobiega stamtąd niby odległa melodia.
W późniejszych latach zdarzało się, że ktoś do mnie podchodził i mówił: „Chcę mieć to samo, co ty. Czy możesz mi to dać albo pokazać, jak mógłbym to zdobyć?", a ja odpowiadałem: „Już to masz. Po prostu jeszcze tego nie czujesz, bo twój umysł robi za dużo hałasu". Z tej odpowiedzi wyrosła z czasem ta oto książka.
Zanim zdążyłem się połapać, znów miałem zewnętrzną tożsamość: zostałem nauczycielem duchowym.

Prawda, która jest w tobie

W książce tej zawarta jest sama istota działalności - o tyle, o ile daje się ją przekazać w słowach - którą od dziesięciu lat prowadzę w Europie i w Ameryce Północnej, pracując już to z pojedynczymi osobami, już to z niewielkimi grupkami poszukiwaczy, penetrujących sferę ducha. Chciałbym z głębokim uczuciem i uznaniem podziękować tym wyjątkowym ludziom za ich odwagę, za gotowość sprostania przemianie wewnętrznej, za trudne pytania, jakie mi zadają, i za chęć słuchania. Bez nich książka ta nigdy by nie powstała. Należą do nielicznej jak dotąd, lecz na szczęście rosnącej mniejszości duchowych pionierów: osiągnąwszy pewien etap rozwoju, potrafią zerwać odziedziczone więzy kolektywnych schematów umysłowych, które od całych eonów trzymają ludzkość we władzy cierpienia. Wierzę, że książka ta trafi w ręce ludzi, którzy dojrzeli już do radykalnej przemiany wewnętrznej, a tym samym przemianę tę przyspieszy. Mam też nadzieję, że dotrze do wielu innych osób, którym jej treść wyda się godna zastanowienia, choć może nie będą jeszcze gotowe żyć w pełnej zgodzie z zawartym tu przesłaniem, stosując je w praktyce. Być może kiedyś, później, w nich także ziarno zasiane podczas lektury połączy się z ziarnem oświecenia, które każdy nosi w sobie, i nagle zakiełkuje, ożyje.
Książka ta w swojej obecnej postaci wyłoniła się - w znacznej mierze spontanicznie - jako odpowiedź na pytania, które zadawali uczestnicy rozmaitych seminariów, kursów medytacji i prywatnych sesji terapeutycznych, toteż w ostatecznej redakcji zachowałem formę pytań i odpowiedzi. Wspomniane kursy i sesje nauczyły mnie i dały mi wcale nie mniej niż pytającym. Niektóre pytania zapisałem prawie słowo w słowo. Inne są syntetyczne: każde powstało z połączenia kilku często zadawanych pytań pewnego typu, natomiast odpowiedź na nie utworzyłem, wydobywając samo sedno z paru rozmaitych odpowiedzi. Niekiedy w trakcie pisania nasuwała mi się zupełnie nowa odpowiedź, głębsza i wnikliwsza niż wszystko, co wcześniej zdołałem sformułować. Pewne dodatkowe pytania zadał mi wydawca, pragnąc dokładniej wyjaśnić niektóre kwestie.

Sam zauważysz, że od pierwszej do ostatniej strony dialogi te toczą się na przemian na dwóch różnych poziomach.
Na jednym poziomie zwracam ci uwagę na to, co jest w tobie fałszem. Mówię o naturze ludzkiej nieświadomości i zaburzeń funkcjonowania, a także o tym, jak zjawiska te zazwyczaj się przejawiają w zachowaniu, począwszy od konfliktów w relacjach międzyludzkich, a skończywszy na wojnach między plemionami czy państwami. Znajomość tych zagadnień jest nieodzowna, dopóki bowiem nie nauczysz się dostrzegać fałszu w tym, co fałszywe - innymi słowy: widzieć, co nie jest naprawdę tobą - nie dokona się trwała przemiana i zawsze prędzej czy później dasz się wciągnąć z powrotem w sferę iluzji i takiego czy innego rodzaju bólu. Na tym poziomie pokazuję ci też, jak należy postępować, żeby z tego, co w tobie fałszywe, nie budować sobie rzekomego ,ja" ani nie stwarzać osobistych problemów, gdyż tym właśnie sposobem fałsz w nieskończoność się powiela.
Na drugim poziomie dyskursu mówię o głębokiej przemianie ludzkiej świadomości, przedstawiając tę przemianę niejako odległą i niepewną perspektywę, lecz jako coś, co już teraz znajduje się w twoim zasięgu, niezależnie od tego, kim i gdzie jesteś. Pokazuję ci, jak możesz się wyrwać ze zniewolenia, w którym trzyma cię umysł, jak przejść na poziom świadomości oświeconej i zachować ją w życiu codziennym.
W partiach książki poświęconych temu drugiemu poziomowi nie zawsze dobieram słowa z myślą o przekazaniu konkretnych informacji; niekiedy chodzi mi głównie o to, żeby wciągnąć cię w ten nowy stan świadomości. Raz po raz próbuję zabrać cię ze sobą w tę nie poddaną czasowi sferę intensywnej, świadomej obecności w Teraźniejszej Chwili, żeby dać ci przedsmak oświecenia. Dopóki sam go nie zaznasz, fragmenty te mogą ci się wydawać nieco monotonne. Lecz gdy tylko poznasz z własnego doświadczenia to, o czym mówię, na pewno zrozumiesz, że w passusach tych zawarty jest ogrom mocy duchowej, a wtedy uznasz je może za najwartościowsze z całej książki. Jeszcze jedno: ponieważ każdy człowiek nosi w sobie ziarno oświecenia, często zwracam się wprost do tego kogoś, kto wie, o co mi idzie - do tego kogoś, kto mieszka w tobie, chociaż przesłania go myśliciel; zwracam się do tej głębszej jaźni, która natychmiast rozpoznaje prawdę duchową, wpada z nią w rezonans i czerpie z niej siłę.

Pojawiający się tu i ówdzie znak ∫ wskazuje, że warto może przerwać lekturę, trochę pomilczeć, naprawdę poczuć i przeżyć prawdziwość tego, co przed chwilą zostało powiedziane. Przy innych fragmentach pomysł ten może ci się nasunąć naturalnie i spontanicznie.
Kiedy zaczniesz czytać tę książkę, znaczenie takich słów, jak „Istnienie" czy „obecność", niekoniecznie będzie dla ciebie od razu całkiem jasne. Jeśli tak się zdarzy, po prostu czytaj dalej. W trakcie lektury mogą ci się nasuwać pytania lub wątpliwości. Odpowiedź na niektóre z nich znajdziesz zapewne w dalszych rozdziałach, inne zaś okażą się nieistotne, gdy głębiej wnikniesz w tę naukę - i w siebie.
Nie czytaj samym umysłem. *ZAUWAŻ, czy* w odpowiedzi na to, co czytasz, nie pojawia się w tobie

odczucie, wrażenie, że oto spotykasz się z czymś, co w głębi duszy już wiesz. Nie mogę ci oznajmić żadnej prawdy duchowej, której gdzieś głęboko w sobie wcześniej byś nie znał. Mogę ci jedynie przypomnieć coś, o czym zapomniałeś. A wtedy odzywa się i swobodnie wyłania z wnętrza każdej komórki twojego ciała żywa wiedza - pradawna, a zarazem wiecznie nowa.

Umysł wciąż chce wszystko szufladkować i porównywać, ale z tej akurat książki więcej skorzystasz, jeśli użytej tutaj terminologii nie będziesz porównywał z terminologią innych nauczycieli; jeśli nie powstrzymasz się od tych porównań, zapewne namącisz sobie w głowie. Takich określeń, jak „umysł", „szczęście" i „świadomość" używam niekoniecznie w tym samym sensie, co inni nauczyciele. Nie przywiązuj się do żadnych słów. To tylko szczeble, które należy jak najszybciej zostawić za sobą.

Jeśli czasem cytuję słowa Jezusa czy Buddy, fragmenty *Lekcji* cudo w lub innych nauk, robię to nie dla porównania, lecz aby zwrócić ci uwagę na fakt, że w gruncie rzeczy istnieje i zawsze istniała tylko jedna nauka duchowa, chociaż przekazywano ją w wielu różnych formach. Niektóre z nich - na przykład formy przekazu, stosowane w religiach o długiej tradycji — tak już obrosły zewnętrznością, że ich duchowa esencja prawie zupełnie się zatraca, toteż głębszy sens tych religii w znacznej mierze przestał być dostrzegany, a ich przeobrażająca moc zanikła. Ilekroć więc czerpię cytaty z tych pradawnych religii lub z innych nauk, staram się odsłonić ich głębsze znaczenie, aby wskrzesić w ten sposób ich przeobrażającą moc - zwłaszcza na użytek czytelników, którzy są owych religii czy też nauk wyznawcami. Mówię im: nie musicie szukać prawdy nigdzie indziej. Pozwólcie, że pokażę wam, jak możecie głębiej wniknąć w to, co już macie.

Zazwyczaj staram się jednak używać terminologii możliwie najbardziej neutralnej, żeby dotrzeć do jak najszerszego kręgu czytelników. Książkę tę można traktować jako nowy wykład ponadczasowej nauki duchowej, esencji wszystkich religii, sformułowanej tutaj zgodnie z potrzebami naszych czasów. Treść wykładu nie została zaczerpnięta ze źródeł zewnętrznych, lecz z jedynego prawdziwego Źródła, które mieści się w ludzkim wnętrzu, nie ma w niej więc żadnych teorii ani spekulacji. Mówię na podstawie wewnętrznego doświadczenia, a jeśli chwilami przemawiam z naciskiem, to tylko po to, żeby przebić się przez grube warstwy oporu, jaki stawia umysł, i dotrzeć do tego miejsca w tobie, w którym już dawno wiesz to wszystko równie dobrze jak ja - do miejsca, w którym słysząc prawdę, natychmiast ją się rozpoznaje. Człowiek wpada wtedy w uniesienie i nagle żyje mocniej niż przedtem, jak gdyby coś w nim mówiło: „Tak. Wiem, że to prawda".

Rozdział pierwszy

NIE JESTEŚ SWOIM UMYSŁEM

Największa przeszkoda na drodze do oświecenia

Oświecenie - co to takiego?

Pewien żebrak od ponad trzydziestu lat siedział przy drodze. Aż tu któregoś dnia nadszedł jakiś nieznajomy. „Ma pan trochę drobnych?" - wymamrotał żebrak, machinalnie wyciągając rękę, w której trzymał starą czapkę do baseballu. „Nie mam niczego, co mógłbym ci dać" - odparł przechodzień, a po chwili spytał: „Ale na czym ty właściwie siedzisz?". „Och, to tylko stara skrzynka" - odpowiedział żebrak. „Siedzę na niej, odkąd pamiętam". „A zajrzałeś kiedyś do środka?" - zapytał nieznajomy. „Nie" - odrzekł żebrak. „Po co miałbym zaglądać? Tam nic nie ma". „Może jednak zajrzyj" - powiedział przechodzień. Żebrak zdołał podważyć wieko. Ze zdumieniem, niedowierzaniem i uniesieniem stwierdził, że skrzynka jest pełna złota.

Jestem właśnie tym nieznajomym, który nie ma ci nic do ofiarowania i radzi sprawdzić, co jest w środku. Nie w żadnej skrzynce, tak jak w przypowieści, lecz jeszcze bliżej: w tobie samym.

„Ale przecież ja nie jestem żebrakiem" - odpowiesz.

Ci, którzy nie odnaleźli swojego prawdziwego bogactwa, czyli promiennej radości Istnienia wraz z towarzyszącym jej głębokim, niewzruszonym spokojem, są żebrakami, nawet jeśli opływają *we* wszelkie materialne dostatki. W świecie zewnętrznym rozglądają się za ochłapami przyjemności, spełnienia, potwierdzenia swoich racji, szukają bezpieczeństwa lub miłości, a tymczasem we własnym wnętrzu noszą skarb, który nie tylko zawiera w sobie komplet wymienionych dóbr, lecz jest nieskończenie cenniejszy niż wszystko, co świat ma do zaofiarowania.

Słowo „oświecenie" przywodzi na myśl jakieś nadludzkie osiągnięcie, a ego owszem, chętnie podtrzymuje to przekonanie, lecz tak naprawdę wyraz ten oznacza twój naturalny stan autentycznie odczuwanej jedności z Istnieniem. Pozostając w tym stanie, jesteś połączony z czymś niezmierzonym i niezniszczalnym, z czymś, co - choć zakrawa to na paradoks - w istocie jest tobą, a zarazem jest od ciebie znacznie większe. Oświecenie to inaczej odnalezienie własnej natury, która wymyka się wszelkim nazwom i formom. Jeśli nie czujesz tej więzi, masz złudne wrażenie osobności - oddzielenia od samego siebie i od otaczającego cię świata. Widzisz wtedy siebie - świadomie czy nieświadomie - jako osobny fragment. Budzi się lęk, a konflikty wewnętrzne i zewnętrzne stają się normą.

Uwielbiam tę prostą definicję, w której Budda stwierdza, że oświecenie to „koniec cierpienia". Nic w tym nadludzkiego, prawda? Oczywiście jest to definicja niepełna. Określa ona jedynie, czym oświecenie nie jest: otóż nie ma w nim miejsca na cierpienie. Ale cóż pozostaje, kiedy już nie ma cierpienia? W tej kwestii Budda się nie wypowiada, a jego milczenie znaczy, że musisz rozstrzygnąć ją

sam. Budda podaje definicję negatywną, żeby umysł nie mógł stworzyć z niej przedmiotu wiary ani nadludzkiego osiągnięcia - czyli celu, którego osiągnąć nie zdołasz. Lecz mimo tego środka ostrożności większość buddystów do dziś wierzy, że oświecenie to coś w sam raz odpowiedniego dla Buddy, a nie dla nich, przynajmniej nie w obecnym wcieleniu.

Użyłeś słowa „Istnienie". Czy możesz wyjaśnić, co ono dla ciebie znaczy?
Istnieniem jest wieczne, stale obecne Jedno Życie, ukryte w niezliczonych formach, które podlegają narodzinom i umieraniu. Nie tylko jednak ma ono swoją siedzibę gdzieś dalej, niż sięgają wszelkie formy, lecz zarazem trwa, utajone głęboko w każdej z tych form, będąc jej najbardziej wewnętrzną, niewidzialną i niezniszczalną esencją. Znaczy to, że jest ci dostępne w tej oto chwili jako twoja własna najgłębsza jaźń, prawdziwa natura. Ale nie próbuj ogarnąć Istnienia umysłem. Nie próbuj go zrozumieć. Możesz je poznać jedynie wtedy, gdy umysł znieruchomieje. Kiedy jesteś przytomny, kiedy twoja uwaga bez reszty i z całą mocą skupiona jest na obecnej chwili, Istnienie daje się odczuć, lecz nie sposób pojąć je rozumowo. Kto na powrót uświadomi sobie Istnienie i stale przebywa w owym stanie „czującego uświadomienia", ten jest oświecony.



Kiedy mówisz Istnienie, czy masz na myśli Boga? A jeśli tak, czemu nie powiesz po prostu „Bóg"?
Słowa tego przez całe tysiąclecia nadużywano, jest więc dziś wyprane z wszelkiego znaczenia. Owszem, czasem i ja go używam, ale oszczędnie. Przez nadużywanie rozumiem fakt, że ludzie, którym sfera świętości - cały przeogromny bezmiar, ukryty za tym słowem - nigdy choćby przelotnie nie zaświtała, z wielką pewnością siebie szermują słowem Bóg, jak gdyby wiedzieli, o czym mówią. Lub też wytaczają argumenty przeciwko temu słowu - tak jakby wiedzieli, czym jest to, co tym sposobem negują. Z takich właśnie nadużyć biorą się rozmaite absurdalne wierzenia, twierdzenia i egocentryczne urojenia, jak chociażby przeświadczenie, że „mój czy też nasz Bóg jest jedynym prawdziwym Bogiem, a twój (w a s z) - to zaledwie fałszywy bożek", albo słynne oświadczenie Nietzsche-go: „Bóg umarł".
Słowo „Bóg" stało się pojęciem zamkniętym. Sam jego dźwięk natychmiast tworzy w umyśle pewien obraz; dziś może niekoniecznie będzie to wizja siwobrodego starca, powstaje jednak myślowe wyobrażenie kogoś lub czegoś zewnętrznego wobec ciebie; w dodatku ten ktoś (lub coś) prawie zawsze jest - a jakże - rodzaju męskiego.
„Bóg", „Istnienie" ani żaden inny rzeczownik nie pozwala zdefiniować ani objaśnić ukrytej za nim niewysłowionej rzeczywistości, jedyną istotną kwestią jest więc to, czy dane słowo ułatwia ci, czy

też raczej utrudnia bezpośrednie odczuwanie Tego, ku czemu kieruje twoją uwagę. Czy służy jako strzałka, celująca gdzieś poza zasięg samego słowa, w stronę owej transcendentalnej rzeczywistości? A może aż nazbyt łatwo poddaje się obróbce, w wyniku której zostaje z niego tylko tkwiąca w głowie idea, przedmiot wiary, mentalny bożek?
Słowo „Istnienie" niczego nie wyjaśnia - podobnie jak słowo „Bóg". Ma jednak tę wyższość, że jest pojęciem otwartym. Nie wtłacza niewidzialnej nieskończoności w kształt bytu skończonego. Nie sposób wytworzyć sobie jakiegokolwiek umysłowego wyobrażenia o Istnieniu. Nikt nie może twierdzić, że ma do Istnienia wyłączne prawo własności. Istnienie stanowi samą esencję ciebie i jest ci bezpośrednio dostępne jako odczuwanie twojej własnej obecności, świadomość ja jestem, bardziej pierwotna od świadomości, że ja jestem tym czy owym. Zaledwie mały kroczek dzieli więc słowo „Istnienie" od bezpośredniego odczucia Istnienia.



Co głównie przeszkadza nam w bezpośrednim odczuwaniu tej rzeczywistości?
Utożsamienie z własnym umysłem, które sprawia, że myślenie staje się rodzajem przymusu. Nie móc przestać myśleć to straszliwa przypadłość, nie zdajemy sobie jednak z niej sprawy, bo prawie wszyscy na nią cierpią, więc uchodzi ona za stan normalny. Ten nieustanny zgiełk umysłu uniemożliwia nam dotarcie do sfery wewnętrznego bezruchu i ciszy, nieodłącznie związanej z Istnieniem. Stwarza też fałszywe, z umysłu zrodzone „Ja", rzucające cień lęku i cierpienia. W dalszych partiach książki dokładniej przyjrzymy się tej kwestii.
Kartezjusz był przekonany, że odkrył najbardziej podstawową prawdę, gdy wygłosił swoje słynne twierdzenie: „Myślę, więc jestem". W rzeczywistości dał jedynie wyraz najbardziej podstawowemu spośród błędnych przekonań: poglądowi, zrównującemu myślenie z Istnieniem, a tożsamość - z myśleniem. Ktoś, kto ulega przymusowi myślenia - czyli prawie każdy - żyje w stanie pozornej odrębności, w obłędnie zawiłym świecie ciągłych problemów i konfliktów. Świat ten jest zwierciadłem umysłu, rozpadającego się na coraz drobniejsze cząstki. Natomiast Oświecenie to stan, w którym jest się całością, osiąga się „jednię", a więc i spokój: jednię z życiem w jego jawnej postaci, którą jest świat; a także jednię z własną najgłębszą jaźnią i z życiem nieprzejawionym: jednię z Istnieniem. Oświecenie to nie tylko kres cierpienia oraz ciągłych konfliktów wewnętrznych i zewnętrznych, lecz zarazem wyrwanie się z kołowrotu nieustannego myślenia. Cóż za niesłychane wyzwolenie!
Gdy człowiek utożsamia się z własnym umysłem, powstaje nieprzejrzysty ekran, utkany z pojęć, etykietek, wyobrażeń, słów, osądów i definicji, który przeszkadza tworzeniu jakichkolwiek autentycznych więzi. Odgradza cię od ciebie samego, wcina się między ciebie a twoich bliźnich,

między ciebie a przyrodę, między ciebie a Boga. Właśnie ten myślowy ekran stwarza złudzenie odrębności, zgodnie z którym istniejesz z jednej strony ty sam, z drugiej zaś - całkowicie od ciebie odrębna „inność". Zapominasz wtedy o tym zasadniczym fakcie, że na poziomie głębszym niż wszelka fizyczna powierzchowność, niż wszelka odrębność form, stanowisz jedność ze wszystkim, co jest. Zapominasz, czyli przestajesz odczuwać tę jednię jako oczywisty fakt. Możesz w nią, owszem, wierzyć, ale już nie wiesz, że jest to prawda. Wiara dodaje czasem otuchy, lecz wyzwolić cię może jedynie wtedy, gdy potwierdzi ją twoje własne doświadczenie. Myślenie stało się chorobą. Choroba to coś, co pojawia się, ilekroć następuje zachwianie równowagi. Weźmy choćby taki przykład: nic w tym złego, że komórki w żywym ciele dzielą się i mnożą, lecz gdy proces ten trwa bez względu na to, co się dzieje z całym organizmem, następuje nadmierny rozrost komórek i dochodzi do patologii.
Zauważ: umysł jest wspaniałym narzędziem, jeśli ktoś odpowiednio nim się posługuje. Gdy jednak zastosowania są niewłaściwe, narzędzie zaczyna działać straszliwie niszczycielsko. Mówiąc ściślej, nie chodzi o to, że robisz z umysłu niewłaściwy użytek: zazwyczaj w ogóle go nie używasz. To on używa ciebie. I na tym właśnie polega choroba. Wierzysz, że j e-s t e ś swoim umysłem. A to już jest urojenie. Znaczy ono, że narzędzie przejęło nad tobą władzę.

Niezupełnie się z tym zgadzam. Owszem, przez znaczną cześć czasu snują mi się po głowie bezcelowe myśli. Jestem pod tym względem podobny do większości ludzi. Zawsze jednak mogę postanowić, że użyje swojego umysłu do jakichś konkretnych zadań. Raz po raz tak robię.
To, że umiesz rozwiązać krzyżówkę albo zbudować bombę atomową, wcale jeszcze nie znaczy, że używasz swojego umysłu. Psy lubią ogryzać kości, a umysł lubi wgryzać się w problemy. Właśnie dlatego rozwiązuje krzyżówki i buduje bomby atomowe. Ciebie ani trochę one nie obchodzą. Zadam ci jedno pytanie: czy potrafisz w każdej chwili uwolnić się od swojego umysłu? Czy już wiesz, gdzie masz wyłącznik?

Mówisz o tym, żeby całkiem przestać myśleć? Nie, udaje mi się osiągnąć ten stan najwyżej na parę chwil.
Czyli umysł cię używa. Bezwiednie utożsamiasz się z nim, więc nawet nie zdajesz sobie sprawy, że tkwisz w jego niewoli. To prawie tak, jakbyś był opętany, nic o tym nie wiedząc, i uważał, że dybuk, który cię opętał, jest właśnie tobą. Wolność zaczyna się od uświadomienia sobie, że nie jesteś dybukiem - czyli myślicielem. Świadomość ta pozwala ci obserwować dybuka. Gdy zaczynasz obserwować myśliciela, uruchamia się wyższy poziom świadomości. Odtąd stopniowo dociera do ciebie to, że gdzieś poza zasięgiem myśli otwierają się niezmierzone rejony inteligencji, a myśl jest tylko jej znikomym aspektem. Uświadamiasz też sobie, że wszystko, co naprawdę ważne - piękno,

miłość, twórczość, radość, spokój wewnętrzny - ma źródło w czymś głębszym niż umysł. Zaczynasz się budzić.



Uwalnianie się od swojego umysłu

Co *właściwie rozumiesz przez „obserwowanie myśliciela"?*

Jeśli ktoś pójdzie do lekarza i powie, że słyszy w głowie jakiś głos, lekarz najprawdopodobniej odeśle go do psychiatry. Sęk w tym, że prawie ze wszystkimi ludźmi dzieje się coś bardzo podobnego: przez cały czas słyszą w głowie jakiś głos albo kilka głosów. Są to przejawy mimowolnych procesów myślowych, które możemy w każdej chwili zatrzymać, ale nie zdajemy sobie z tego sprawy. Nieustanne monologi lub dialogi.

Zdarzało ci się pewnie spotykać na ulicy ludzi, którzy ciągle do siebie gadają czy mamroczą. Nie tak znów bardzo różni się to od tego, co robisz ty sam i wszyscy inni „normalni" osobnicy, tyle że wy nie przemawiacie do siebie na głos. Wewnętrzny mówca komentuje, snuje domysły, osądza, porównuje, narzeka, lubi, nie lubi i tak dalej. To, co mówi, niekoniecznie ma jakikolwiek związek z sytuacją, w której właśnie się znajdujesz; może to być wspomnienie bliskiej lub dalekiej przeszłości, przymiarka do hipotetycznych przyszłych sytuacji bądź fantazje na ich temat. Gdy w grę wchodzą przyszłe zdarzenia, wewnętrzny mówca często wyobraża sobie, że coś idzie nie po jego myśli, powodując fatalne skutki; popada wtedy w tak zwane zatroskanie. Czasem tej ścieżce dźwiękowej towarzyszą wizje lub „filmy mentalne". Nawet jeśli głos wewnętrzny mówi coś, co wyraźnie się wiąże z bieżącą sytuacją, interpretuje ją w kategoriach przeszłości. Dzieje się tak dlatego, że głosem tym przemawia ten aspekt twojego umysłu, który jest owocem gruntownej tresury, ukształtowany przez całą twoją przeszłość i przez zbiorową, odziedziczoną po przodkach umysłowość kulturową. Widzisz zatem i osądzasz teraźniejszość przez pryzmat czegoś, co już przeminęło, uzyskujesz więc całkowicie wypaczony obraz. Nierzadko się zdarza, że głos wewnętrzny jest najgorszym wrogiem tego, w kim się gnieździ. Wiele osób żyje, nosząc we własnej głowie dręczyciela, który nieustannie je atakuje, poddaje rozmaitym karom i wysysa energię życiową. Bywa to źródłem nieopisanych cierpień i nieszczęść, a także chorób.

Mam jednak dobrą wiadomość: możesz się uwolnić od swojego umysłu. Jest to jedyna szansa prawdziwego wyzwolenia. Pierwszy krok możesz zrobić choćby teraz. Postaraj się jak najczęściej wsłuchiwać w głos, przemawiający z wnętrza głowy. Zwracaj szczególną uwagę na wszelkie powtarzające się schematy, myślowe refreny - stare płyty gramofonowe, które grają ci w głowie być może od wielu lat. To właśnie nazywam „obserwowaniem myśliciela". Innymi słowy - słuchaj głosu, rozbrzmiewającego w twojej głowie, bądź w niej jako przytomny świadek.

Kiedy słuchasz tego głosu, zachowaj bezstronność. Nie osądzaj ani nie potępiaj niczego, co słyszysz, jeśli bowiem postanowisz zostać sędzią, będzie to dowód, że ten sam głos zakradł się z powrotem kuchennymi

drzwiami. Wkrótce zobaczysz, jak się sprawy mają: tam jest głos, a tu jestem ja- słucham go i obserwuję. Ta świadomość własnego jestestwa, poczucie własnej obecności, nie jest myślą, lecz wyłania się spoza granic umysłu.

Gdy więc wsłuchujesz się w myśl, nie tylko jej jesteś świadom, ale i samego siebie jako świadka tej myśli. Pojawia się zatem nowy wymiar świadomości. Wsłuchując się w myśl, wyczuwasz świadomą obecność, swoje głębsze „Ja", gdzieś — rzec by można - w tle czy też pod tą myślą. Traci ona wtedy władzę nad tobą i szybko ustępuje, ponieważ nie zasilasz już umysłu poprzez utożsamianie się z nim. Jest to początek końca mimowolnego, natrętnego myślenia.

Kiedy myśl ustępuje, czujesz, że mentalny nurt na chwilę traci ciągłość - pojawia się luka, w której umysłu po prostu nie ma. Chwile te będą *zrazu* krótkie, najwyżej kilkusekundowe, stopniowo jednak zaczną się wydłużać. W takich chwilach czujesz w sobie pewien szczególny rodzaj nieruchomej ciszy i spokoju. Tak właśnie wkraczasz w swój naturalny stan bezpośrednio odczuwalnej jedni z Istnieniem, którą zwykle przesłania umysł. Gdy nabierzesz wprawy, wrażenie cichego bezruchu i spokoju jeszcze się pogłębi. Tak naprawdę jest ono bezdenne. Poczujesz też subtelną emanację radości, wyłaniającą się z głębokich warstw twojego wnętrza: będzie to radość Istnienia.

Stan ten nie ma nic wspólnego z transem. Świadomość nie ponosi wtedy najmniejszego uszczerbku. Wręcz przeciwnie. Gdyby spokój trzeba było przypłacić obniżeniem poziomu świadomości, a cichy bezruch - osłabioną witalnością i czujnością, gra nie byłaby warta świeczki. W tym stanie uaktywnienia wewnętrznych łączy jesteś dużo czujniejszy, dużo bardziej przebudzony, niż gdy utożsamiasz się z umysłem. Jesteś w pełni obecny. Wzrasta też wówczas częstotliwość wibracji pola energetycznego, któremu ciało fizyczne zawdzięcza życie.

Wnikając coraz głębiej w tę sferę „bezumysłu", jak ją czasem nazywają ludzie Wschodu, osiągasz stan czystej świadomości. Własną obecność odczuwasz wtedy z taką siłą i radością, że w porównaniu z nią stosunkowo mało ważne staje się wszelkie myślenie, emocje, twój organizm i cały świat zewnętrzny. Nie jest to jednak egoizm, lecz brak ego. Stan ten pozwala ci przekroczyć granice tego, co dotychczas uważałeś za „swoje ja". To, czego obecność wyczuwasz, jest w zasadzie tobą samym, a jednocześnie czymś nieopisanie od ciebie ogromniejszym. Wrażenia, które próbuję tu przekazać, wydają się może paradoksalne lub nawet wewnętrznie sprzeczne, ale nie znajduję na nie innych słów.



Zamiast „obserwować myśliciela", możesz też stworzyć lukę w mentalnym nurcie, jeśli po prostu skupisz się na teraźniejszości. Wystarczy, że z całą mocą uświadomisz sobie obecną chwilę. Da ci to głębokie zadowolenie. W ten sposób odwodzisz świadomość od zajmowania się działalnością umysłową i tworzysz lukę, w której umysł znika, ty zaś jesteś bardzo czujny i świadomy, ale nie myślisz. Jest to sedno medytacji.

Jeśli chcesz ćwiczyć tę umiejętność w życiu codziennym, to wykonując jakąkolwiek trywialną czynność, która zazwyczaj jest wyłącznie środkiem wiodącym do celu, poświęć jej całą uwagę, tak aby sama w sobie stała się celem. Na przykład gdy idziesz po schodach, zważaj na każdy krok, każdy ruch, nawet na to, jak oddychasz. Bądź w pełni obecny. Kiedy myjesz ręce, zwracaj uwagę na wszystkie doznania zmysłowe: plusk wody i jej dotyk na skórze, ruch dłoni, zapach mydła itd. Kiedy wsiadasz do auta, po zamknięciu drzwiczek posiedź chwilę bez ruchu, obserwując, jak płynie twój oddech. Uświadom sobie poczucie bezdźwięcznej, lecz wyraźnej obecności. Istnieje niezawodne kryterium, za pomocą którego możesz zmierzyć poczynione postępy: jest nim głębia twojego spokoju wewnętrznego.



Najważniejszy krok ku oświeceniu polega więc na tym, żeby wyzbyć się poczucia tożsamości z własnym umysłem. Ilekroć udaje ci się stworzyć lukę w mentalnym nurcie, świadomość pała silniejszym blaskiem. Pewnego dnia możesz złapać się na tym, że głosu, który odzywa się w twojej głowie, słuchasz z uśmiechem - tak jakbyś uśmiechał się na widok dziecinnych figli. Będzie to dowód, że przestałeś traktować zawartość swojego umysłu całkiem serio, bo twoje poczucie ‚ja" już od niej nie zależy.

Oświecenie: wznieść się ponad myśl

Czy *myślenie nie jest niezbędnym warunkiem przetrwania w tym świecie?*
Twój umysł to instrument, narzędzie. Istnieje po to, żebyś go używał do konkretnych zadań, a kiedy zadanie wykonasz, pora narzędzie odłożyć. Zaryzykowałbym twierdzenie, że u większości ludzi osiemdziesiąt do dziewięćdziesięciu procent myślenia polega na bezużytecznym międleniu w kółko tego samego; co więcej, ponieważ myślenie to ma charakter zaburzony, a często też negatywny, jest w znacznej mierze szkodliwe. Stąd duży ubytek energii życiowej. Obserwuj swój umysł, a przekonasz się, że tak właśnie sprawy się mają.
Takie natrętne myślenie jest w istocie nałogiem. A na czym polega nałóg? To proste: nałogowiec nie czuje już, że w każdej chwili może przestać. Wydaje mu się, że przyzwyczajenie jest od niego silniejsze. Czerpie też z nałogu pozorną przyjemność, z której nieuchronnie rodzi się ból.

Dlaczego ulegam nałogowi myślenia?
Ulegasz mu, ponieważ utożsamiasz się z myśleniem, toteż podstawą twojego poczucia własnego Ja" staje się zawartość i działanie twojego umysłu. Ulegasz temu nałogowi, ponieważ wierzysz, że gdybyś przestał myśleć, unicestwiłoby cię to. W miarę, jak dorastasz, wyrabiasz sobie pewien myślowy obraz tego, kim jesteś. Powstaje on w wyniku tresury, jakiej poddaje cię twój krąg prywatny i kulturowy. Temu widmowemu ‚ja" możemy nadać miano „ego". Jego tworzywem jest działalność umysłu i tylko

nieustanne myślenie trzyma je przy życiu. Słowo „ego" używane bywa w rozmaitych znaczeniach, ja jednak określam nim fałszywe Ja", powstałe wskutek nieświadomego utożsamiania się z umysłem. Z punktu widzenia ego obecna chwila prawie nie istnieje. Tylko przeszłość i przyszłość są dla niego ważne. Następuje przez to całkowite odwrócenie rzeczywistego obrazu sytuacji i właśnie z tej przyczyny umysł nastrojony na tryb egotyczny działa w sposób tak zaburzony. Nieustannie zaprząta go wskrzeszanie przeszłości, kim bowiem jesteś bez niej? Umysł egotyczny stale wybiega w przyszłość, żeby zapewnić sobie dalsze trwanie, i szuka w niej ulgi lub spełnienia. „Pewnego dnia, kiedy zdarzy się to, tamto czy owo - mówi - będzie mi wreszcie dobrze. Znajdę szczęście i spokój". Nawet wtedy, gdy ego pozornie zajmuje się teraźniejszością, tak naprawdę wcale jej nie dostrzega. Widzi całkowicie fałszywy jej obraz, bo patrzy na nią oczami przeszłości. Lub też wyznacza teraźniejszości rolę narzędzia, służącego jedynie do osiągnięcia celu, ten zaś nieodmiennie leży gdzieś w przyszłości, którą umysł wyświetla sobie jak przeźrocza. Przyjrzyj się swojemu umysłowi, a zobaczysz, że tak on właśnie pracuje.
Klucz do wyzwolenia tkwi w bieżącej chwili. Nie możesz jej jednak znaleźć, dopóki jesteś swoim umysłem.

Nie chcę utracić zdolności analizowania i rozróżniania. Chętnie nauczyłbym się myśleć klarowniej, z większą koncentracją, ale nie chcę zrezygnować z umysłu. Dar myślenia to najcenniejsze, co mamy. Bez niego bylibyśmy tylko jednym z wielu gatunków zwierząt.
Dominacja umysłu jest zaledwie kolejnym etapem rozwoju świadomości. My zaś musimy teraz przejść do następnego etapu, i to szybko; w przeciwnym razie zniszczy nas umysł, ten przerośnięty potwór. Omówię jeszcze potem tę kwestię bardziej szczegółowo. Myślenie i świadomość to bynajmniej nie synonimy. Myślenie stanowi zaledwie znikomy aspekt świadomości. Myśl bez świadomości istnieć nie może, natomiast świadomość znakomicie potrafi obejść się bez myśli.
Oświecenie polega na tym, żeby wznieść się ponad myśl, a nie cofnąć do poziomu niższego niż myślenie - zwierzęcego lub roślinnego. Człowiek oświecony nadal umie się posługiwać swoim umysłem, i to ze znacznie większą koncentracją i skutecznością niż przedtem. Używa go głównie do celów praktycznych, ale nie jest już uwikłany w mimowolny dialog wewnętrzny i ma w sobie nieruchomą ciszę. Ilekroć zaś korzysta z usług umysłu - zwłaszcza w sytuacjach, gdy potrzebne jest twórcze rozwiązanie - oscyluje między myśleniem a cichym bezruchem, między umysłem a bezumysłem, na przemian spędzając kilka minut to w jednym, to w drugim z tych stanów. Bez-umysł to świadomość bez myśli. Jedynie w tym stanie można myśleć twórczo, bo tylko wtedy myślenie ma jakąkolwiek prawdziwą moc. Natomiast sama myśl, oderwana od wielekroć rozleglejszej sfery świadomości, szybko jałowieje, popada w obłęd i nabiera cech niszczycielskich.
Umysł jest w gruncie rzeczy narzędziem przetrwania. Atakowanie innych umysłów i obrona przed nimi, zbieranie, gromadzenie i analizowanie danych - do tego akurat się nadaje. Ale twórczy nie jest ani trochę.

Twórczość wszystkich prawdziwych artystów - niezależnie od tego, czy oni sami o tym wiedzą - powstaje ze stanu, w którym umysł znika, z wewnętrznej nieruchomej ciszy. Dopiero potem umysł nadaje kształt twórczemu impulsowi lub przebłyskowi natchnienia. Nawet wielcy uczeni często twierdzą, że najbardziej przełomowe pomysły nawiedzały ich w chwilach umysłowego wyciszenia. Ankieta, którą objęto najwybitniejszych matematyków amerykańskich (a wśród nich Einsteina), aby *zbadać* ich metody pracy, dała zaskakujący wynik: okazało się mianowicie, że myślenie „odgrywa jedynie podrzędną rolę w krótkiej, rozstrzygającej fazie samego aktu twórczego". Może zatem to, że większość naukowców niczego nie tworzy, ma całkiem prostą przyczynę: nie są oni twórczy wcale nie dlatego, że nie umieją myśleć, tylko dlatego, że nie potrafią zaniechać myślenia!
To nie umysł, nie myśl stworzyła ten cud, jakim jest życie na Ziemi i twoje ciało. W powstaniu i trwaniu tego cudu wyraźnie widać udział inteligencji, bez porównania przewyższającej inteligencję umysłu. Jak bowiem wyjaśnić to, że pojedyncza komórka ludzka o średnicy jednej pięćsetnej centymetra zawiera w swoim DNA wskazówki, którymi można by wypełnić tysiąc tomów, każdy grubości sześciuset stron? Im więcej dowiadujemy się o funkcjonowaniu ciała, tym jaśniej zdajemy sobie sprawę z ogromu inteligencji, która działa w ciele, a zarazem z naszej niewiedzy. Kiedy umysł na powrót łączy się z tą wielką inteligencją, staje się przecudownym narzędziem. Służy wtedy czemuś większemu od siebie.

Emocja: reakcja ciała na poczynania umysłu

A emocje? Omotują mnie częściej niż myśli.
Umysł w znaczeniu, jakie nadaję temu słowu, to nie tylko myśl. W jego obręb wchodzą również emocje, a także wszystkie nieświadome myślowo-emocjonalne schematy reakcji. Emocja powstaje w punkcie styczności umysłu z ciałem. Jest reakcją ciała na to, co robi umysł; można ją też nazwać odzwierciedleniem umysłu w ciele. Na przykład myśl napastliwa lub wroga wytworzy w organizmie spiętrzenie energii, które określamy mianem gniewu. Ciało szykuje się do walki. Pod wpływem myśli o fizycznym lub psychicznym zagrożeniu całe się spręża: jest to fizyczny aspekt tego, co nazywamy strachem. Z badań naukowych wynika, że silne emocje zmieniają nawet biochemię ciała. Te zmiany biochemiczne stanowią fizyczny czy też materialny aspekt emocji. Na ogół oczywiście nie uświadamiasz sobie wszystkich schematów własnego myślenia i często dopiero dzięki obserwowaniu emocji możesz te klisze ogarnąć świadomością.
Im bardziej utożsamiasz się ze swoim myśleniem, z sympatiami i antypatiami, osądami i interpretacjami (inaczej mówiąc: im mniej jesteś obecny jako świadomość obserwująca), tym silniejszy powstaje ładunek emocjonalny - czy o tym wiesz, czy nie. Jeśli nie czujesz własnych emocji, jeśli jesteś od nich odcięty, prędzej czy później dadzą one o sobie znać na poziomie czysto cielesnym w formie fizycznych dolegliwości bądź objawów. W ciągu ostatnich lat wiele o tym pisano, nie musimy więc zapuszczać się

tutaj w to zagadnienie. Silny, a zarazem nieuświadomiony schemat emocjonalny może nawet przejawić się w postaci zewnętrznego zdarzenia, które na pozór przytrafia ci się czystym przypadkiem.
Zauważyłem na przykład, że ludzie noszący w sobie wiele nieuświadomionego i nie-wyrażonego gniewu są bardziej narażeni na słowną albo nawet fizyczną napaść ze strony innych gniewnych ludzi i często bywają atakowani bez widocznego powodu. Pałają tak silnym gniewem, że pewne osoby podświadomie odbierają tę emanację, ona zaś katalizuje z kolei ich własny ukryty gniew.
Jeśli trudno ci jest poczuć własne emocje, skup najpierw uwagę na wewnętrznym polu energetycznym swojego ciała. Poczuj ciało od wewnątrz. Pozwoli ci to nawiązać kontakt z emocjami. W dalszych partiach książki zajmiemy się tą kwestią bardziej szczegółowo.



Zdefiniowałeś emocję jako odzwierciedlenie umysłu w ciele. Czasem jednak wybucha między nimi konflikt: umysł mówi „tak", a emocja „nie" lub na odwrót.
Jeśli naprawdę chcesz poznać swój umysł, ciało zawsze ukaże ci jego wierne lustrzane odbicie, przyjrzyj się więc emocji, a raczej poczuj ją w ciele. Gdy wyda ci się, że dostrzegasz konflikt między myślą a emocją, myśl będzie kłamać, a emocja powie prawdę. Nie prawdę ostateczną o tym, kim jesteś, ale względną prawdę o twoim aktualnym stanie ducha.
Konflikt między powierzchownymi myślami a nieświadomymi procesami umysłowymi jest oczywiście zjawiskiem codziennym. Na razie może jeszcze nie umiesz wprowadzić swojej nieświadomej działalności umysłowej w obszar świadomy, nadając jej postać myśli, owa działalność umysłowa zawsze jednak odzwierciedli się w ciele, przybierając formę e m o c j i,- a już emocje z pewnością potrafisz sobie uświadomić. Obserwowanie ich polega w gruncie *rzeczy* na tym samym, co omówione już wcześniej słuchanie lub obserwacja myśli - z tą tylko różnicą, że myśl krąży ci w głowie, podczas gdy emocja ma wyraźną składową fizyczną, odczuwa się ją zatem głównie w ciele. Kiedy ją obserwujesz, możesz pozwolić, żeby sobie po prostu była, ale nie poddawać się jej władzy. Nie jesteś już wtedy emocją, lecz obserwatorem, uważnym świadkiem. Jeśli będziesz się w tym ćwiczyć, wszystko, co w tobie nieświadome, wejdzie w krąg światła świadomości.
Czyli obserwowanie własnych emocji jest równie ważne jak obserwacja myśli?
Tak. Naucz się pytać: „Co w tej akurat chwili dzieje się we mnie?". Pytanie to popchnie cię we właściwym kierunku. Ale niczego nie analizuj, tylko obserwuj. Skup całą uwagę we własnym wnętrzu. Poczuj energię emocji. Jeśli żadna emocja się nie pojawia, jeszcze bardziej skieruj uwagę w głąb wewnętrznego pola energetycznego swojego ciała. Tam właśnie jest brama Istnienia.



W postaci emocji zazwyczaj przejawia się uwydatniony i wzmocniony schemat myślowy, ponieważ zaś często niesie ona z sobą potężny ładunek energii, z początku niełatwo jest zachować wystarczającą przytomność, żeby emocję tę obserwować. Chce ona tobą zawładnąć i zwykle jej się to udaje - chyba że jesteś dostatecznie przytomny, obecny tu i teraz. Jeśli jednak z powodu niedostatku przytomności dajesz się wciągnąć w nieświadome utożsamienie z emocją - co jest zresztą zjawiskiem zupełnie normalnym - emocja chwilowo staje się „tobą". Nierzadko powstaje błędne koło, sprzężenie zwrotne między myśleniem a emocją. Schemat myślowy stwarza swoje wzmocnione echo w formie emocji, a jej wibracja dostarcza energię schematowi myślowemu, który całemu temu procesowi dał początek. Myśl zaprzątnięta sytuacją, zdarzeniem lub osobą, w których upatruje źródła emocji, zasila tę emocję, ta zaś napędza schemat myślowy i *w* ten sposób koło się zamyka.
Wszystkie emocje są w gruncie *rzeczy* wariantami jednej pierwotnej, niezróżnicowanej emocji, której źródłem jest utrata świadomości tego, kim jesteś poza konkretnym imieniem i formą. Ponieważ ta pierwotna emocja ma charakter niezróżnicowany, trudno ją zdefiniować. Słowo „lęk" byłoby dość trafne, gdyby nie to, że prócz nieustannego poczucia zagrożenia zawiera się w niej głębokie poczucie opuszczenia i braku pełni. Najlepiej może będzie posłużyć się terminem równie pojemnym jak owa pierwotna emocja i nazwać ją po prostu bólem. Jednym z głównych zadań umysłu jest zwalczanie czy też wypieranie tego emocjonalnego bólu i między innymi dlatego umysł stale się krząta, udaje mu się jednak najwyżej chwilowo zakamuflować ból. Wręcz można powiedzieć, że im bardziej umysł stara się pozbyć bólu, tym bardziej boli. Umysł nigdy nie znajdzie rozwiązania, ale nie może też sobie pozwolić na to, żebyś go wyręczył, ponieważ sam jest nieodłączną częścią „problemu". To tak, jakby podpalacza szukał komendant policji, który sam jest podpalaczem. Nie uwolnisz się od bólu, dopóki nie przestaniesz czerpać poczucia własnego ,ja" z utożsamienia z umysłem - czyli z ego. Dopiero wtedy umysł runie z tronu, a Istnienie objawi się jako twoja prawdziwa natura.
Owszem, wiem, o co teraz spytasz.

Miałem zamiar spytać o emocje pozytywne, takie jak miłość czy radość.
Są one nierozerwalnie związane z twoim naturalnym stanem wewnętrznej jedni *z* Istnieniem. Przebłyski miłości czy radości lub krótkie chwile głębokiego spokoju mogą się zdarzać, ilekroć w strumieniu myśli następuje pauza. Większości ludzi pauzy takie przytrafiają się rzadko i tylko przypadkiem, kiedy umysłowi „odbiera mowę" -już to w obliczu wyjątkowego piękna, już to pod wpływem wysiłku fizycznego albo oko w oko z wielkim niebezpieczeństwem. W ludzkim wnętrzu zapada nagle nieruchoma cisza, w niej zaś pojawia się subtelna, lecz potężna radość, miłość, spokój. Chwile takie zazwyczaj krótko trwają, ponieważ umysł wznawia hałaśliwą działalność, zwaną myśleniem. Miłość, radość i spokój nie rozkwitną, dopóki nie wyzwolisz się spod władzy umysłu. Nie

zaliczyłbym ich jednak do kategorii emocji. Pochodzą z rejonów emocjom niedostępnych, z dużo głębszego poziomu. Musisz więc w pełni uświadomić sobie własne emocje i nauczyć się je czuć, zanim poczujesz to, co mieści się w dalszych rejonach. „Emocja" dosłownie znaczy „zakłócenie". Wyraz ten pochodzi od łacińskiego *emovere* — „zakłócać".

Miłość, radość i spokój to głębokie stany Istnienia, a raczej trzy aspekty wewnętrznej jedni z Istnieniem. Nie mają więc negatywnych odpowiedników, ponieważ wyłaniają się z rejonów niedostępnych umysłowi. Natomiast emocje należą do sfery umysłu, który jest z natury dwoisty, i jako takie podlegają prawu przeciwieństw. Znaczy to po prostu, że każdemu dobru odpowiada jakieś zło. Dopóki więc człowiek trwa w nieoświeconym stanie - czyli utożsamia się z umysłem - tak zwana radość bywa zazwyczaj krótkim, przyjemnym odcinkiem cyklu, nieustannie wahającego się między bólem a przyjemnością. Przyjemność zawsze czerpiesz z zewnątrz, podczas gdy radość wyłania się z twojego wnętrza. Dzisiejsze źródło przyjemności jutro sprawi ci ból albo cię porzuci, będziesz zatem cierpiał z powodu jego braku. Uczucie często nazywane miłością potrafi być przez pewien czas, owszem, przyjemne i ekscytujące, lecz tak naprawdę jest nałogowym lgnięciem, silnym łaknieniem, które w mgnieniu oka może ustąpić miejsca swojemu przeciwieństwu. Gdy mija początkowa euforia, wiele związków „miłosnych" zaczyna oscylować między „miłością" a nienawiścią, przyciąganiem i agresją. Prawdziwa miłość nie zadaje cierpień. Bo i jak miałaby je zadawać? Nie zmienia się raptownie w nienawiść, podobnie jak prawdziwa radość nie przeistacza się w ból. Jak już powiedziałem, nawet zanim jeszcze osiągniesz oświecenie (innymi słowy, zanim wyzwolisz się spod władzy umysłu), mogą ci się zdarzać przebłyski prawdziwej radości, prawdziwej miłości lub głębokiego spokoju - nieruchomego, lecz wibrującego życiem. Wszystko to są aspekty twojej prawdziwej natury, którą umysł zazwyczaj przesłania. Nawet w niejednym związku „normalnym", czyli mającym charakter nałogowego uzależnienia, daje się niekiedy odczuć obecność czegoś prawdziwszego, czegoś, co nie ulega zepsuciu. Będą to jednak w najlepszym razie przebłyski, które szybko znikną pod warstwą pozorów, gdy tylko w sprawę wmiesza się umysł. Może ci się wtedy wydawać, że miałeś przez chwilę coś bardzo cennego i zaraz to utraciłeś, lub też twój umysł przekona cię, że od początku było to jedynie złudzenie. Prawda jest taka, że ani nie było to złudzenie, ani nie możesz tego skarbu stracić. Jest on bowiem elementem twojego naturalnego stanu; umysł może go przesłonić, ale zniszczyć nie zdoła. Nawet na zachmurzonym niebie świeci słońce. Wciąż jest obecne, tyle że ukryte za warstwą chmur.

Budda powiada, że przyczyną bólu czy też cierpienia jest pragnienie, łaknienie, a jeśli chcemy od bólu się uwolnić, musimy przeciąć więzy pragnień.

Przyczyną wszystkich pragnień jest to, że umysł szuka zbawienia bądź spełnienia w sprawach zewnętrznych i w przyszłości, próbując zapewnić sobie w ten sposób namiastkę radości Istnienia. Dopóki jestem swoim umysłem, dopóty jestem też pragnieniami, potrzebami, zachciankami, przywiązaniami, wstrętami, i nie ma prócz nich żadnego „mnie": jest jedynie pewna nieziszczona możliwość, niespełniona szansa, niewzeszłe ziarno. W stanie tym nawet moja tęsknota za wolnością czy oświeceniem to tylko

jedno z wielu pragnień przyszłego spełnienia czy też zaspokojenia. Nie staraj się więc uwolnić od pragnień, nie próbuj „osiągnąć" oświecenia. Bądź obecny tu i teraz. Bądź obserwatorem umysłu. Zamiast cytować Buddę, bądź buddą, *bądź* „przebudzonym", bo słowo *buddha znaczy* właśnie „przebudzony".
Ludzie tkwią w szponach bólu od całych eonów - odkąd ze stanu łaski upadli w sferę czasu i umysłu, tracąc świadomość Istnienia. Właśnie wtedy zaczęli postrzegać samych siebie jako nic nieznaczące drobiny w obcym wszechświecie, pozbawione związku ze Źródłem i z sobą nawzajem.
Ból jest nieunikniony, dopóki utożsamiasz się z umysłem; innymi słowy - dopóki trwasz w nieświadomości ducha. Mówię tu głównie o bólu emocjonalnym, który jest zarazem główną przyczyną bólu fizycznego i schorzeń cielesnych. Uraza, nienawiść, litowanie się nad sobą, poczucie winy, gniew, depresja, zazdrość i tym podobne, ba! choćby najlżejsza irytacja -wszystko to jest bólem w rozmaitych postaciach. Wszelka przyjemność czy wzlot emocjonalny także zawiera ziarno bólu: swoje nieodłączne przeciwieństwo, które z czasem się ujawni.
Każdy, kto próbował narkotyków, bo chciał „odlecieć", wie, że zawsze potem następuje zjazd, zejście, a przyjemność przeistacza się w taki czy inny ból. Wiele osób wie też z własnego doświadczenia, jak łatwo i szybko związek intymny może ze źródła przyjemności zmienić się w źródło bólu. Gdy patrzy się na to z wysoka, widać, że oba bieguny - negatywny i pozytywny - to tylko dwie strony tego samego medalu, składowe fundamentalnego bólu, nieodłącznie towarzyszącego egotycznemu stanowi świadomości, w którym utożsamiasz się z umysłem.
Są dwa rodzaje bólu: jeden stwarzasz w tej oto chwili, drugim zaś jest ból niegdyś powstały, wciąż żywy w twoim umyśle i ciele. W następnym rozdziale chcę mówić o tym, jak można zaniechać stwarzania bólu teraźniejszego i rozpuścić ból wyniesiony z przeszłości.

Rozdział drugi

ŚWIADOMOŚĆ WYJŚCIE Z BÓLU

Nie przysparzaj bólu

Nikomu nie udaje się całkiem uniknąć bólu i smutku. Czy nie chodzi raczej o to, żeby nauczyć się z nimi żyć niż ich unikać?

Ludzie na ogół cierpią niepotrzebnie. Sami stwarzają swój ból, dopóki umysł nie poddany obserwacji kieruje ich życiem.

Ból stwarzany tu i teraz bierze się zawsze z pewnego rodzaju niezgody, z bezwiednego oporu wobec tego, co jest. Na poziomie myślowym opór ten przybiera postać osądu. Na poziomie emocjonalnym będzie to taka czy inna postawa negatywna. Nasilenie bólu zależy od natężenia oporu stawianego teraźniejszości, ono zaś z kolei zależy od tego, jak bardzo utożsamiasz się z własnym umysłem. Umysł zawsze stara się negować teraźniejszość i przed nią uciekać. Innymi słowy, im mocniej utożsamiasz się z umysłem, tym więcej cierpisz. Można też powiedzieć, że im bardziej szanujesz i uznajesz teraźniejszość, tym skuteczniej wyzwalasz się spod władzy bólu i cierpienia - a także egotycznego umysłu.

Dlaczego umysł ma zwyczaj zaprzeczać teraźniejszości ; i wzbraniać się przed nią? Otóż dlatego, że nie może funkcjonować po swojemu ani sprawować władzy, gdy nie istnieje czas - czyli przeszłość i przyszłość; niepoddane czasowi Teraz wydaje mu się więc groźne. Czas i umysł stanowią w gruncie *rzeczy* niepodzielną całość.

Wyobraź sobie ziemię bez ludzi, zamieszkaną wyłącznie przez rośliny i zwierzęta. Czy na takiej planecie nadal istniałaby przeszłość i przyszłość? Czy można by na niej w jakikolwiek sensowny sposób mówić o czasie? Pytania w rodzaju „Która godzina?" lub „Który dzisiaj?"- gdyby w ogóle ktoś jeszcze mógł je zadać - nic by nie znaczyły. Taki na przykład dąb czy orzeł przyjąłby je bez odrobiny zrozumienia. „Jaka znowu godzina?" - zdziwiłby się. „Przecież to jasne, że teraz jest teraz. Cóż poza tym istnieje?"

Umysł i czas są nam, owszem, potrzebne do funkcjonowania w tym świecie, ale w pewnej chwili przejmują władzę nad naszym życiem i właśnie wtedy pojawiają się w nim rozmaite zaburzenia, ból i smutek.

Aby zapewnić sobie trwałą władzę, umysł nieustannie usiłuje przesłonić teraźniejszość przeszłością i przyszłością. W ten sposób żywotność i nieskończone możliwości twórcze Istnienia, nierozdzielnie związane z obecną chwilą, przesłania czas, a twoją prawdziwą naturę - umysł. W ludzkim umyśle gromadzi się coraz cięższe brzemię czasu. Wszyscy pod nim się uginają, zarazem jednak powiększają je, ilekroć ignorują lub negują drogocenną teraźniejszość lub wyznaczają jej skromną rolę narzędzia, pozwalającego im dotrzeć do którejś z następnych chwil, choć te istnieją jedynie w umyśle, a nigdy w

rzeczywistości. Czas, nagromadzony zarówno w umysłowości zbiorowej, jak i w umysłach poszczególnych osób, zawiera też niezmierzone osady bólu, wyniesionego z przeszłości.
Jeśli pragniesz zaniechać przysparzania cierpień sobie i innym, jeśli nie chcesz pomnażać osadów zastarzałego bólu, który wciąż w tobie żyje, przestań stwarzać czas, a przynajmniej twórz go tylko tyle, ile koniecznie potrzebujesz, żeby uporać się z praktyczną stroną życia. Jak można przestać tworzyć czas? Głęboko sobie uświadom, że obecna chwila jest wszystkim, co kiedykolwiek będzie ci dane. Skup cale swoje życie w teraźniejszości. Byłeś dotąd mieszkańcem czasu i składałeś w niej tylko przelotne wizyty, ale od dziś zamieszkaj w niej na stałe, a przeszłość i przyszłość odwiedzaj jedynie na krótko, ilekroć okaże się, że musisz się zająć którymś z praktycznych aspektów swojej sytuacji życiowej. Zawsze mów „tak" bieżącej chwili. Cóż może być bardziej daremne, bardziej szalone niż stwarzanie w sobie wewnętrznego oporu wobec czegoś, co i tak już jest? Czyż może istnieć gorszy obłęd niż przeciwstawianie się samemu życiu, które teraz i zawsze trwa teraz? Poddaj się temu, co j e s t. Powiedz życiu „tak" - a zobaczysz, że nagle *zacznie* ono działać na twoją korzyść, zamiast przeciwko tobie.



Teraźniejszość bywa nieznośna, niemiła albo wręcz okropna.
Jest, jaka jest. Zauważ, jakie umysł przykleja jej etykietki i jak z tego nieustannego metkowania, z ciągłego ferowania wyroków powstaje ból i zgryzota. Kiedy obserwujesz działanie umysłu, wydostajesz się z jego utartych kolein, wyzwalasz spod władzy schematów, wedle których umysł zwykle stawia opór, i nareszcie możesz pozwolić teraźniejszości zaistnieć. Daje ci to pewien posmak wewnętrznej swobody, wyzwolenia spod tyranii zewnętrznych okoliczności, prawdziwego spokoju wewnętrznego. Zobacz, co się wtedy dzieje, i dopiero potem działaj, jeśli okaże się to potrzebne lub możliwe. Zaakceptuj - a później działaj. Zgódź się na wszystko, co niesie z sobą teraźniejsza chwila, tak jakbyś sam ją skomponował. Zawsze działaj z nią w zgodzie, nigdy wbrew. Zaprzyjaźnij się z nią i sprzymierz, zamiast wypowiadać wojnę. Twoje życie ulegnie dzięki temu cudownej przemianie.

Ból zadawniony: rozpuszczanie ciała bolesnego

Dopóki potęga teraźniejszości jest ci niedostępna, każde bolesne emocjonalnie doznanie pozostawia po sobie osad cierpienia. Żyje ono w tobie jeszcze długo po fakcie, miesza się z zadawnionym bólem, który wcześniej w sobie miałeś, i wrasta w umysł i ciało. Zasada ta oczywiście dotyczy także wszystkiego, co wycierpiałeś w dzieciństwie z powodu nieświadomości świata, w którym zdarzyło ci się urodzić.
Z nagromadzonego bólu powstaje negatywne pole energetyczne, wypełniające twoje ciało i umysł. Jeśli

masz wrażenie, że jest to niewidzialny, odrębny byt, niewiele się mylisz. Z bólu emocjonalnego powstaje bowiem ciało bolesne. Ma ono dwa tryby istnienia: utajony i czynny. U jednej osoby może przez dziewięćdziesiąt procent czasu pozostawać w uśpieniu, natomiast u innej, głęboko nieszczęśliwej, potrafi być stale aktywne. Niektórzy ludzie uczestniczą w życiu niemal wyłącznie za pośrednictwem swojego ciała bolesnego, inni zaś mogą odczuwać jego obecność tylko w pewnych okolicznościach - na przykład w związkach osobistych albo w sytuacjach kojarzących się z niegdysiejszą stratą lub porzuceniem, z fizycznym bądź emocjonalnym zranieniem itp. Ciało bolesne może dać znać o sobie pod wpływem jakiegokolwiek bodźca, zwłaszcza gdy uruchamia on echa dawnej bolesnej prawidłowości. Kiedy gotowe jest zbudzić się ze snu, wystarczy myśl czy też niewinna uwaga kogoś z najbliższego otoczenia, żeby je uruchomić.

Niektóre ciała bolesne są nieznośne, ale stosunkowo mało szkodliwe - trochę jak rozkapryszone dziecko. Zdarzają się też jednak złośliwe, niszczycielskie potwory, istne demony. Część z nich posługuje się przemocą fizyczną, ale znacznie liczniejsze uciekają się do przemocy w sferze emocjonalnej. Jedne napastować będą ludzi z twojego bliższego lub dalszego otoczenia, podczas gdy inne zaatakują ciebie - swojego żywiciela. Myśli i uczucia, które budzi w tobie własne życie, przybierają wtedy głęboko negatywny, autodestrukcyjny odcień. Często bywa to przyczyną schorzeń i nieszczęśliwych wypadków. Niektóre ciała bolesne doprowadzają swoich żywicieli do samobójstwa.

Czasem wydaje ci się, że kogoś dobrze znasz, i nagle stajesz oko w oko z tym obcym, wstrętnym stworem. Za pierwszym razem czeka cię spory szok. Ważniejsze jest jednak obserwowanie własnego ciała bolesnego aniżeli cudzych. Zauważaj w sobie wszelkie przejawy niezadowolenia: irytację, zniecierpliwienie, zasępienie, chęć czynienia krzywdy, gniew, przygnębienie, pragnienie, żeby w twoim związku osobistym pojawiła się nuta dramatu. Mogą one znaczyć, że ciało bolesne próbuje zbudzić się z uśpienia. Jeśli rzeczywiście się zbudzi, natychmiast je na tym przyłap.

Ciało bolesne walczy o przetrwanie - tak jak każdy byt. Przetrwać zaś zdoła tylko pod warunkiem, że skłoni cię, abyś bezwiednie z nim się utożsamił. Może wtedy wychynąć z ukrycia, przejąć władzę, „stać się tobą" i za twoim pośrednictwem żyć. Potrzebuje ciebie jako narzędzia zdobywania „pokarmu". Będzie się żywiło każdym doznaniem, które wibruje pokrewną mu energią - wszystkim, co rodzi nowy ból pod jakąkolwiek postacią: gniewu, skłonności niszczycielskich, nienawiści, rozpaczy, dramatycznych emocji, przemocy, a nawet choroby. Gdy więc ciało bolesne tobą zawładnie, stworzy ci sytuację, która odbije ku niemu energię, nastrojoną na jego własną częstotliwość, żeby mogło się nią karmić. Ból może się żywić tylko bólem. Nie może się żywić radością. Po prostu jej nie trawi.

Z chwilą gdy ciało bolesne przejmie władzę nad tobą, twój apetyt na ból wzrośnie. Staniesz się ofiarą lub oprawcą. Zechcesz zadawać cierpienie albo cierpieć - jedno drugiego zresztą nie wyklucza: tak naprawdę niewielka to różnica. Oczywiście nie jesteś tego świadom i będziesz twierdził z zapałem, że wcale bólu nie pragniesz. Ale jeśli uważniej się przyjrzysz, zobaczysz, że twoje myślenie i zachowanie podporządkowane jest temu, aby ból nie ustawał - zarówno twój własny, jak i cudzy. Gdybyś był tego świadom, cały ten schemat by się rozsypał, bo trzeba być obłąkanym, żeby pragnąć bólu, a nikt nie jest

obłąkany świadomie.
Ciało bolesne - mroczny cień ego - boi się blasku świadomości. Boi się, że wyjdą na jaw jego matactwa. Warunkiem przetrwania ciała bolesnego jest twoje bezwiedne utożsamienie z nim i nieświadomy lęk przed konfrontacją z bólem, który w tobie żyje. Ale jeśli nie spojrzysz temu bólowi prosto w oczy, jeśli nie opromienisz go blaskiem świadomości, będziesz musiał raz po raz na nowo go przeżywać. Ciało bolesne może ci się wydawać niebezpiecznym potworem, na którego nie masz odwagi spojrzeć, ale zapewniam cię: to tylko zwiewne widmo, nie oprze się zatem potędze twojej przytomności.
Wedle niektórych nauk duchowych wszelki ból to w gruncie rzeczy tylko złudzenie. Owszem, prawda. Ale czy przekonałeś się o tym na własnej skórze? Sama wiara nie wystarczy, żeby stało się to dla ciebie prawdą. Chcesz do końca życia cierpieć ból i twierdzić, że jest złudny? Czy to cię od niego uwalnia? Szukamy tu sposobu, żeby ta prawda stała się dla ciebie faktem - autentycznym doświadczeniem.
A zatem ciało bolesne nie chce, żebyś je miał pod bezpośrednią obserwacją i widział takim, jakie jest. Kiedy zaczynasz je obserwować, kiedy czujesz w sobie pole jego energii i ogarniasz je uwagą, pryska łącząca cię z nim więź utożsamienia. Pojawia się wyższy wymiar świadomości: przytomna obecność. Jesteś teraz świadkiem, obserwatorem poczynań ciała bolesnego. Znaczy to, że nie może ono już cię wykorzystywać, podszywając się pod ciebie, ani regenerować się, czerpiąc z ciebie soki. Odnalazłeś najgłębsze źródło siły wewnętrznej. Dotarłeś do potęgi teraźniejszości.

Co się dzieje z ciałem bolesnym, gdy osiągamy wystarczającą świadomość, żeby przestać z nim się utożsamiać?
Nieświadomość stwarza ciało bolesne; świadomość przemienia je w samą siebie. Pięknie sformułował tę uniwersalną zasadę święty Paweł: „Każda rzecz jawną się staje, gdy tylko wydobyć ją na światło, a wszystko, co ku światłu zostało wydobyte, samo też w światło się przeistacza". Podobnie jak nie da się walczyć z ciemnością, tak i z ciałem bolesnym walczyć nie sposób. Próba podjęcia takiej walki wywołałaby konflikt wewnętrzny, a tym samym spowodowała jeszcze większy ból. Wystarczy je obserwować. Kiedy obserwujemy ciało bolesne, akceptujemy je jako jedną z rzeczy, które w danej chwili i s t n i e j ą.
Ciało bolesne zbudowane jest z uwięzionej energii życiowej, która odszczepiła się od całości twojego pola energetycznego i zyskała chwilową autonomię w wyniku nienaturalnego procesu utożsamienia z umysłem. Zwróciło się przeciwko sobie i stało się wrogie życiu, niby zwierzę, próbujące pożreć własny ogon. Jak sądzisz, czemu nasza cywilizacja tak niszczycielsko obchodzi się z życiem? Skądinąd jednak nawet w siłach, które życie niszczą, przejawia się energia życiowa.
Kiedy zaczniesz się wyzbywać poczucia tożsamości z ciałem bolesnym i staniesz się obserwatorem, ciało to jeszcze przez pewien czas będzie działało, próbując podstępem cię skłonić, żebyś znów z nim się utożsamił. Chociaż nie zasilasz go już energią poprzez utożsamienie, nadal ma pewien impet - trochę jak kołowrotek, który wciąż się obraca, mimo że już od paru chwil nikt nie naciska pedału. Na tym etapie

może też powodować bóle fizyczne w różnych częściach ciała, ale dolegliwości te niebawem ustąpią. Bądź obecny tu i teraz, bądź świadom. Pozostań wiecznie czujnym strażnikiem swojej przestrzeni wewnętrznej. Musisz być na tyle obecny, żebyś mógł bezpośrednio obserwować ciało bolesne i czuć jego energię. Nie będzie wtedy miało władzy nad twoim myśleniem. Lecz gdy tylko zestroisz myślenie z polem energetycznym ciała bolesnego, utożsamisz się z nim i znów zaczniesz je zasilać własnymi myślami.

Na przykład jeśli dominującą częstotliwością energii ciała bolesnego jest gniew, a ty, zaprzątnięty gniewnymi myślami, rozpamiętujesz coś, co ci kiedyś zrobiono, albo planujesz odwet, znaczy to, że straciłeś świadomość i ciało bolesne stało się „tobą". Gniew bowiem zawsze podszyty jest bólem. To znów ogarnia cię mroczny nastrój, wpadasz w negatywny tryb umysłu i zaczynasz rozmyślać nad tym, jakie okropne masz życie: twoja myśl zestraja się z ciałem bolesnym, ty zaś tracisz świadomość i jesteś narażony na ataki z jego strony. Przez utratę świadomości rozumiem tu utożsamienie z jakąś kliszą umysłową lub emocjonalną, czyli całkowitą nieobecność obserwatora.

Nieustannie podtrzymywana uwaga przecina łączność między ciałem bolesnym a twoimi procesami myślowymi i powoduje przemianę. Ból, rzec by można, staje się paliwem, podsycającym płomień świadomości, który dzięki temu jeszcze bardziej jaśnieje. To właśnie jest ezoteryczny sens pradawnej sztuki alchemii: przeistoczenie metalu nieszlachetnego w złoto, czyli cierpienia w świadomość. Wewnętrzne rozdarcie zostaje uleczone, a ty znów zrastasz się w jedną całość. Masz odtąd uważać, żeby nie przysparzać już bólu.

Przypomnę pokrótce, jak przebiega cały ten proces. Najpierw skup uwagę na tym, co w sobie czujesz. Zrozum, że uczucie to jest ciałem bolesnym. Pogódź się z jego obecnością. Nie m y ś l o nim - nie pozwól, żeby czucie ustąpiło miejsca myśleniu. Nie osądzaj ani nie analizuj. Nie twórz sobie z tego tożsamości. Bądź tu i teraz, wytrwale obserwuj to, co się w tobie dzieje. Uświadom sobie nie tylko obecność emocjonalnego bólu, lecz i obserwatora, milczącego świadka. Na tym właśnie zasadza się potęga bieżącej chwili, potęga twojej świadomej obecności. Sam zobacz, co się dalej stanie.



U wielu kobiet ciało bolesne budzi się zwłaszcza w okresie poprzedzającym miesiączkę. W dalszych partiach książki dokładniej omówię to zjawisko i jego przyczyny. Na razie powiem tylko tyle: jeśli zdołasz w okresie tym pozostać czujna i obecna, jeśli zdołasz obserwować wszystko, co w sobie czujesz, zamiast oddawać się we władzę uczuć, odbędziesz przy okazji wyjątkowo potężną praktykę duchową, umożliwiającą błyskawiczne przetworzenie całego zadawnionego bólu.

Ego utożsamione z ciałem bolesnym

Proces, który przed chwilą opisałem, niesie z sobą wielką potęgę i głębię, a zarazem jest bardzo prosty. Można by go nauczyć dziecko; mam zresztą nadzieję, że będzie to kiedyś jeden z podstawowych przedmiotów szkolnych. Gdy już pojmiesz, że przede wszystkim musisz być obecny jako obserwator tego, co się w tobie dzieje - i „zrozumiesz" tę zasadę poprzez doświadczalne poznanie - dostaniesz do ręki najpotężniejsze narzędzie przemiany.

Mimo to może się okazać, że perspektywa zerwania więzi tożsamości, łączącej cię z własnym bólem, budzi w tobie silny opór. Prawdopodobieństwo wystąpienia takiej sytuacji jest szczególnie duże, jeśli *przez* większość życia mocno utożsamiałeś się ze swoim emocjonalnym ciałem bolesnym i twoje poczucie własnego „ja" w całości albo w znacznej mierze opiera się na tym utożsamieniu. Innymi słowy, z ciała bolesnego zbudowałeś sobie nieszczęśliwe ‚ja" i wierzysz, że jesteś właśnie tą zrodzoną z umysłu fikcją. A skoro tak, to pod wpływem nieświadomego lęku przed utratą tożsamości pojawi się w tobie silny opór wobec wszelkich prób zerwania tej relacji utożsamienia. Inaczej mówiąc, będziesz wolał cierpieć — b y ć ciałem bolesnym - niż dać susa w nieznane, ryzykując utratę swojskiego, nieszczęśliwego Ja".

Jeśli tak właśnie z tobą sprawy się mają, obserwuj opór, który w sobie czujesz. Obserwuj przywiązanie do własnego bólu.

Bądź bardzo czujny. Obserwuj tę szczególną przyjemność, jaką sprawia ci własna zgryzota. Obserwuj przemożną chęć mówienia lub myślenia o niej. Opór ustanie, jeśli go sobie uświadomisz. Będziesz mógł wtedy skupić uwagę wewnątrz ciała bolesnego, trwając przy nim jako przytomny świadek, i w ten sposób zapoczątkować jego przemianę.

Tylko ty sam możesz to zrobić. Nikt cię nie wyręczy. Ale jeśli będziesz miał szczęście spotkać kogoś, kto osiągnął wysoką moc świadomości, jeśli uda ci się towarzyszyć temu komuś i dzielić z nim jego przytomną obecność, może ci to pomóc, a już na pewno przyspieszy bieg wydarzeń. Twoje własne światło szybko dzięki temu zajaśnieje. Gdy polano, które dopiero zaczęło się palić, położymy obok drugiego, buzującego wielkim ogniem, a po chwili znów oba te polana rozdzielimy, to pierwsze będzie bardziej rozpalone niż było na początku. W obu płonie przecież ten sam ogień. Nauczyciel duchowy odgrywa między innymi rolę takiego właśnie ognia. Zadanie to potrafią również spełnić niektórzy terapeuci, pod warunkiem, że wznieśli się nad poziom umysłu i, pracując z klientem, umieją wzbudzić w sobie i utrzymać stan intensywnej, świadomej obecności.

Pochodzenie lęku

Wspomniałeś o lęku jako o składowej naszego fundamentalnego bólu emocjonalnego. Jak powstaje lęk i czemu w ludzkim życiu jest go aż tyle? Czy pewna doza lęku nie jest zdrowym przejawem instynktu samozachowawczego? Gdybym nie lękał się ognia, mógłbym włożyć rękę w płomienie i się

poparzyć.

To nie lęk powstrzymuje cię przed wkładaniem ręki w ogień, tylko świadomość, że byś się w ten sposób poparzył. Wcale nie trzeba się bać, aby uniknąć zbędnych niebezpieczeństw: wystarczy minimum inteligencji i zdrowego rozsądku. W takich praktycznych kwestiach warto stosować naukę, wyniesioną z przeszłości. Gdyby natomiast ktoś groził ci ogniem albo przemocą fizyczną, mógłbyś poczuć coś w rodzaju lęku. Byłoby to jednak instynktowne cofanie się przed niebezpieczeństwem, a nie czysto psychiczny lęk, o którym tutaj mówimy. Lęk psychiczny nie ma nic wspólnego z jakimkolwiek konkretnym, prawdziwym, bezpośrednim zagrożeniem. Przybiera najrozmaitsze formy: skrępowania, niepokoju, zatroskania, nerwowości, napięcia, zgrozy, fobii itp. Ten typ lęku psychicznego zawsze dotyczy czegoś, co dopiero może się zdarzyć, a nie czegoś, co właśnie się dzieje. T y jesteś tu i teraz, podczas gdy twój umysł buja w przyszłości. Powstaje w ten sposób lękowy rozziew. Jeśli utożsamiasz się z umysłem, a straciłeś z oczu potęgę i prostotę teraźniejszości, rozziew lękowy będzie ci stale towarzyszył. Zawsze jakoś sprostasz bieżącej chwili, ale nie czemuś, co jest tylko projekcją umysłu: nie sprostasz przyszłości.

Co gorsza –jak już wspomniałem - dopóki utożsamiasz się z własnym umysłem, twoim życiem kieruje ego. Z racji swojej widmowej natury jest ono - pomimo skomplikowanych mechanizmów obronnych - bardzo uraźliwe, niepewne siebie i przekonane, że stale coś mu zagraża. Nawiasem mówiąc, dzieje SIĘ tak nawet wtedy, gdy ego stwarza pozory wielkiego zadufania w sobie. Pamiętamy, że emocja jest reakcją ciała na poczynania umysłu. A jakiż to komunikat nieustannie przekazuje ciału ego - to fałszywe ja", które umysł zmajstrował? „Uwaga, coś mi grozi". Jaką zaś emocję wywołuje ten ciągły sygnał? Oczywiście lęk.

Na pozór miewa on rozmaite przyczyny. Jest lęk przed stratą, lęk przed porażką, lęk przed zranieniem itd., ale w gruncie rzeczy każdy rodzaj lęku to po prostu strach ego przed śmiercią, zagładą. Z punktu widzenia ego śmierć nieustannie czyha tuż za rogiem. Gdy utożsamiasz się z umysłem, lęk przed śmiercią wywiera wpływ na wszystkie aspekty twojego życia. Nawet coś tak pozornie trywialnego i „normalnego", jak przemożna chęć stawiania na swoim i udowadniania, że rozmówca nie ma racji - obrona postawy umysłowej, z którą się utożsamiłeś - bierze się z lęku przed śmiercią. Jeśli utożsamiasz się z jakąś postawą umysłową i nagle się okazuje, że jesteś w błędzie, twoje oparte na tożsamości z umysłem poczucie ‚ja" staje w obliczu groźby unicestwienia. Ty jako ego nie możesz więc sobie pozwolić na to, żeby nie mieć racji. Być w błędzie znaczy umrzeć. Wiele wojen stoczono o to, kto ma słuszność, i z tegoż powodu rozpadło się niezliczone mnóstwo związków.

Kiedy nie utożsamiasz się już z umysłem, to, czy masz rację, czy nie, w żaden sposób nie wpływa na twoje poczucie Ja", przestajesz więc odczuwać potężny i zupełnie nieświadomy przymus dowodzenia własnej słuszności - który jest wszak formą przemocy. Potrafisz wtedy wyrazić swoje

uczucia i myśli jasno i stanowczo, ale bez żadnych agresywnych ani obronnych zagrań. Twoje poczucie ‚ja" wyrasta wówczas bynajmniej nie z umysłu, lecz z głębszych, prawdziwszych rejonów w tobie samym. Wystrzegaj się odruchów obronnych. Czego właściwie bronisz? Złudnej tożsamości, obrazu, który nosisz w umyśle, bytu urojonego. Uświadamiając sobie ten nawyk, obserwując go, uwalniasz się od tożsamości z nim. W blasku twojej świadomości bezwiedny dotychczas schemat myślowy szybko się ulotni. Kończą się wtedy wszelkie spory i gry o władzę, które tak niszcząco wpływają na związki między ludźmi. Władza nad innymi to w istocie słabość, udająca siłę. Prawdziwa moc tkwi wewnątrz i możesz do niej dotrzeć choćby teraz.

A zatem każdemu, kto utożsamia się z umysłem, czyli jest odłączony od źródła swojej prawdziwej mocy - głębszego ‚ja", zakorzenionego w Istnieniu - stale towarzyszy lęk. Ludzi, którzy przekroczyli granice umysłu, jest jak dotąd bardzo niewielu, możesz więc przyjąć założenie, że na dobrą sprawę każdy, kogo spotykasz czy znasz, żyje w ciągłym lęku. Różne bywa tylko jego nasilenie. Na jednym biegunie będzie to niepokój i zgroza, na drugim - nieokreślone skrępowanie i poczucie jakiejś odległej groźby. Większość ludzi uświadamia sobie ten lęk dopiero wtedy, gdy przybiera on jedną z ostrzejszych postaci.

Ego w poszukiwaniu pełni

Kolejnym aspektem bólu emocjonalnego, nieodłącznie; wpisanym w działanie egotycznego umysłu, jest głęboko zakorzenione poczucie braku pełni: niedostatku. Jedni uświadamiają je sobie, inni żywią je bezwiednie. U tych pierwszych przejawia się ono jako dojmujące wrażenie, że na coś nie zasługują albo do czegoś nie dorastają. U tych drugich daje natomiast znać o sobie tylko pośrednio, w formie silnego łaknienia, pragnienia czy tęsknoty. Jedni i drudzy nierzadko poddają się przymusowi, który nakazuje im ulegać zachciankom ego i gonić za czymś, z czym na krócej lub dłużej będą mogli się utożsamić, żeby wypełnić odczuwaną wewnątrz pustkę. Zabiegają więc o dobra materialne, pieniądze, sukcesy, władzę, uznanie lub przywileje, a wszystko głównie po to, żeby mieć o sobie lepsze wyobrażenie, poczuć się kimś pełniejszym niż dotąd. Lecz nawet jeśli udaje im się osiągnąć zamierzony cel, wkrótce stwierdzają, że pustka jest tam, gdzie była, wciąż tak samo bezdenna. I dopiero wtedy mają naprawdę wielki kłopot, bo już nie mogą dłużej robić sobie złudzeń. A raczej owszem, mogą i nawet robią, ale z coraz większym trudem.

Dopóki twoim życiem kieruje umysł egotyczny, nie możesz poczuć się naprawdę swobodnie; nie możesz osiągnąć spokoju ani spełnienia - chyba że na tę krótką chwilę, która następuje tuż po zaspokojeniu kolejnej zachcianki. Ponieważ ego jest wtórnym poczuciem ‚Ja", musi utożsamiać się z czymś zewnętrznym. Potrzebuje nieustannej ochrony i dożywiania. Najczęściej spotykane przedmioty utożsamienia to dobra materialne, wykonywana praca, pozycja społeczna i uznanie,

wiedza i wykształcenie, wygląd zewnętrzny, rzadkie umiejętności, związki z ludźmi, własna przeszłość i dzieje rodziny, systemy wierzeń. Kategorie, na których ego opiera swoją tożsamość, niejednokrotnie miewają charakter zbiorowy: polityczny, narodowy, rasowy, religijny itd. Ale żaden z tych punktów odniesienia nie jest tobą.

Czy to cię przeraża? A może odetchnąłeś z ulgą? Wszystkich tych zewnętrznych spraw prędzej czy później będziesz musiał się wyrzec. Na razie może trudno uwierzyć (wcale *zresztą* nie proszę, żebyś wierzył), że w żadnej z wymienionych rzeczy nie zdołasz odnaleźć swojej tożsamości. Sam z czasem się o tym dowiesz. Najpóźniej w chwili, gdy poczujesz zbliżanie się śmierci. Śmierć polega na złuszczeniu wszystkiego, co nie jest tobą. Sekret życia tkwi w tym, żeby „umrzeć, zanim umrzesz" - i stwierdzić, że śmierci nie ma.

Rozdział trzeci

W GŁĄB TEJ OTO CHWILI

Nie szukaj siebie w umyśle

Czuję, że wiele muszę się jeszcze nauczyć o działaniu swojego umysłu, zanim zdołam choć trochę się zbliżyć do stanu pełnej świadomości czy duchowego oświecenia.

Nie, wcale nie musisz. Problemów umysłu nie da się rozwiązać na jego własnym poziomie. Gdy raz pojmiesz, na czym polega główna anomalia jego działania, niewiele już właściwie pozostaje spraw, które musisz poznać czy zrozumieć. Badając zawiłości umysłu, możesz wprawdzie zostać dobrym psychologiem, ale nie wydostaniesz się w ten sposób poza umysł, podobnie jak nie wystarczy badać zjawisko obłędu, żeby osiągnąć zdrowie psychiczne. Zrozumiałeś już, co jest podstawą nieświadomości: utożsamienie z umysłem, z którego powstaje rzekome ‚ja", czyli ego, jako namiastka twojej prawdziwej jaźni, zakorzenionej w Istnieniu. Stajesz się wtedy, wedle słów Jezusa, „niby gałąź od winorośli odcięta". Potrzeby ego są nieskończone. Czuje się ono zagrożone i bezbronne, żyje więc w ciągłym lęku i niedosycie. Gdy raz zrozumiesz, na czym polega główna anomalia w działaniu umysłu, nie będzie potrzeby, żebyś jeszcze badał niezliczone przejawy tej anomalii czy też robił sobie z niej złożony problem osobisty. Ego oczywiście uwielbia problemy i komplikacje. Nieustannie szuka czegoś, czego mogłoby się uczepić, aby wesprzeć i wzmocnić swoje złudne poczucie ‚ja", toteż skwapliwie uczepi się twoich problemów. Właśnie dlatego u wielu osób znaczna część poczucia ‚ja" jest ściśle spleciona z ich problemami. Gdy splot taki już się uformuje, ludzie ci wcale potem nie pragną uwolnić się od problemów, oznaczałoby to bowiem utratę osobowości. Pokaźna część ego nieświadomie ulokowana bywa w bólu i cierpieniu.

Gdy więc dostrzeżesz, że korzeniem nieświadomości jest utożsamienie z umysłem, a więc i z emocjami, wychodzisz z tego układu. Jesteś odtąd obecny. Możesz pozwolić umysłowi być tym, czym jest, a zarazem nie dać mu się omotać. Umysł sam w sobie nie jest zaburzony. To wspaniałe narzędzie. Zaburzenia pojawiają się, gdy w umyśle szukasz siebie i dochodzisz do mylnego wniosku, że jesteś właśnie nim. Staje się on wtedy umysłem egotycznym i przejmuje władzę nad twoim życiem.

Połóż kres urojonemu istnieniu czasu

Pomysł, żeby przestać utożsamiać się z umysłem, •wydaje się prawie niewykonalny. Przecież wszyscy jesteśmy zanurzeni w umyśle. Jak można nauczyć rybę fruwać?

Oto klucz: połóż kres urojonemu istnieniu czasu. Czas i umysł są ze sobą nierozerwalnie związane. Wyruguj z umysłu czas, a wtedy umysł znieruchomieje i dopiero gdy zechcesz nim się posłużyć, znów ruszy z miejsca.
Kto utożsamia się z umysłem, tkwi uwięziony w czasie, pod jarzmem przymusu, który każe mu żyć niemal wyłącznie wśród wspomnień i oczekiwań. Stąd niekończące się pochłonięcie przeszłością i przyszłością oraz niechęć do tego, żeby oddać należną cześć obecnej chwili i pozwolić jej być. Przymusowe rozpięcie między przeszłością a przyszłością bierze się stąd, że tej pierwszej zawdzięczasz tożsamość, a ta druga niesie z sobą obietnicę zbawienia, takiego czy innego spełnienia. Obie są urojone.

Ale jak byśmy funkcjonowali w tym świecie, gdyby nie poczucie czasu? Nie byłoby do czego dążyć. Nie wiedziałbym nawet, kim jestem, bo przecież to moja przeszłość czyni ze mnie tę a nie inną osobę. Moim zdaniem, czas to coś ogromnie cennego, a my musimy nauczyć się mądrze nim gospodarować, zamiast go marnotrawić.
Czas nie przedstawia żadnej wartości, ponieważ jest urojeniem. To nie on wydaje ci się cenny, lecz jedyny punkt wyłączony z czasu: teraźniejszość. Ta rzeczywiście jest cenna. Im bardziej skupiasz uwagę na czasie - na przeszłości i przyszłości - tym mniej dostrzegasz teraźniejszość, chociaż to właśnie ona jest ze wszystkiego najcenniejsza.
Dlaczego? Po pierwsze, dlatego, że nic oprócz niej nie istnieje. Jest tylko teraźniejszość. Wieczne teraz to jedyny stały czynnik - przestrzeń, w której toczy się całe twoje życie. Życie trwa właśnie teraz. Nigdy jeszcze się nie zdarzyło, żeby twoje życie toczyło się kiedy indziej niż teraz i nigdy tak się nie zdarzy. Po drugie, teraźniejszość to jedyny punkt, przez który możesz się wydostać poza wąskie ramy umysłu. Tylko tędy prowadzi droga w niepoddaną czasowi, bezpostaciową sferę Istnienia.



Nic nie istnieje poza teraźniejszością

Czy przeszłość i przyszłość nie są co najmniej równie rzeczywiste jak teraźniejszość? Przecież to, kim jesteśmy, wynika z przeszłości, podobnie jak nasz sposób widzenia teraźniejszej chwili i nasze w niej zachowania. A od naszych przyszłych celów zależy, jakie działania podejmujemy tu i teraz.
Nie pojąłeś jeszcze istoty tego, co mówię, ponieważ próbujesz uchwycić ją umysłem. A umysł nie zdoła jej zrozumieć. Tylko ty sam jesteś wystarczająco pojętny. Posłuchaj chwilę, proszę.
Czy zdarzyło ci się coś przeżyć, zrobić, pomyśleć albo poczuć kiedy indziej niż w teraźniejszości? I

czy sądzisz, że kiedykolwiek ci się zdarzy? Czy cokolwiek może się zdarzyć lub istnieć poza teraźniejszością? Odpowiedź jest chyba oczywista?

Nic nigdy nie zdarzyło się w przeszłości; wszystko zdarzyło się Teraz.

Nic nigdy nie zdarzy się w przyszłości; wszystko zdarzać się będzie Teraz.

To, co uważasz za przeszłość, jest zachowanym w umyśle, pamięciowym śladem minionej teraźniejszości. Ilekroć wspominasz przeszłość, wskrzeszasz ten ślad - i wskrzeszasz go teraz. Przyszłość to wyimaginowane Teraz, umysłowa projekcja. Kiedy przyszłość nadchodzi, pojawia się jako teraźniej-szość. Kiedy myślisz o przyszłości, myślisz o niej teraz. To jasne, że przeszłość i przyszłość same przez się nie są rzeczywiste. Podobnie jak księżyc nie świeci własnym światłem, tylko odbija blask słońca, tak też przeszłość i przyszłość są tylko bladym odbiciem blasku, mocy i rzeczywistości wiekuistego Teraz. Ich rzekomo rzeczywiste istnienie zapożyczone jest od teraźniejszości.

Istoty tego, co mówię, nie sposób pojąć umysłem. Gdy jednak wreszcie udaje sieją zrozumieć, następuje skok świadomości z poziomu umysłu na poziom Istnienia, z poziomu czasu na poziom obecności. I nagle czujesz, że wszystko jest żywe, emanuje energią, pała Istnieniem.



Klucz do wymiaru duchowego

Gdy zagrożone jest samo życie, skok świadomości z czasu w obecność może się zdarzyć całkowicie spontanicznie. Osobowość, która miała dotąd przeszłość i przyszłość, ustępuje na chwilę miejsca intensywnej, świadomej obecności - zupełnie nieruchomej, a jednocześnie bardzo uważnej. Odtąd wszelkimi posunięciami, jakich wymaga sytuacja, dyryguje ta właśnie świadomość

Niektórzy amatorzy niebezpiecznych sportów - wspinaczki wysokogórskiej, wyścigów samochodowych itp. - uwielbiają je właśnie dlatego (choć niekoniecznie świadomi są swoich motywacji), że przemocą wpędzają ich one w teraźniejszość - tętniącą życiem sferę, w której wyczynowcowi nie ciąży czas, problemy, myślenie czy brzemię osobowości. Jeśli choć na sekundę wyślizgną się obecnej chwili, grozi im śmierć. Niestety, ludzie ci wpadają w swojego rodzaju nałóg i zaczynają oczekiwać, że niebezpieczny sport wprawi ich w pożądany stan. Ty jednak nie musisz wspinać się od północnej strony na górę Eiger. Możesz znaleźć się w tym stanie teraz.



Od niepamiętnych czasów mistrzowie duchowi wszystkich tradycji wskazują teraźniejszość jako

klucz do wymiaru duchowego. Mimo to wiedza o nim najwyraźniej pozostaje tajemnicą. Z całą pewnością nie objawia jej się w kościołach ani w świątyniach. W kościele możesz posłuchać takich oto cytatów z Biblii: „Nie troszczcie się więc o dzień jutrzejszy, on bowiem sam zadba o własne sprawy" lub „Kto rękę do pługa przykłada i wstecz się ogląda, do Królestwa Bożego się nie nada". Usłyszysz tam też passus o pięknych kwiatach, które nie troszczą się o jutro, lecz zażywają swobody w ponadczasowym Teraz, a Bóg w obfitości im wszystkiego dostarcza. Głębia i radykalizm tych nauk wciąż pozostają nierozpoznane. Najwidoczniej nikt nie zdaje sobie sprawy, że wygłoszono je po to, aby ludzie wcielali je w życie i doznawali dzięki nim głębokiej przemiany wewnętrznej.



Istotą buddyzmu zen jest chodzenie po klindze teraźniejszości: rzecz w tym, aby być tak całkowicie, tak bez reszty obecnym, że żaden problem, żaden ból - nic oprócz tego, czym jesteś w samej swojej istocie - nie zdoła w tobie ocaleć. W teraźniejszości nie istnieje czas, więc wszystkie twoje problemy się ulatniają. Cierpienie nie może istnieć poza czasem, nie przetrwa zatem w teraźniejszości.
Gdy Rinzai, wielki mistrz zen chciał, żeby jego uczniowie przestali zawracać sobie głowę kwestią czasu, podnosił palec i pytał, wolno wymawiając słowa: „Czego brakuje w tej chwili?". To doniosłe pytanie nie domaga się odpowiedzi na poziomie umysłu. Stawia się je po to, żebyś skupił uwagę i wniknął głęboko w teraźniejszość. Podobną funkcję ma inne zagadnienie z tradycji zen: „Jeśli nie teraz, to kiedy?".



Teraźniejszość zajmuje też poczesne miejsce w naukach sufizmu, mistycznej gałęzi islamu. Wyznawcy tego kierunku powiadają: „Sufi jest synem teraźniejszości". Rumi, wielki poeta i nauczyciel suficki, stwierdza: „Przeszłość i przyszłość zasłaniają nam Boga; spal je obie żywym ogniem".
Mistrz Eckhart, nauczyciel duchowy z trzynastego wieku, pięknie podsumował tę kwestię: „To właśnie czas nie dopuszcza do nas światła. Nic tak jak on nie stoi Bogu na zawadzie".



Docieranie do potęgi teraźniejszości

Kiedy przed chwilą mówiłeś o wiecznej teraźniejszości i o tym, jak nierzeczywiste są przeszłość i przyszłość, uzmysłowiłem sobie, że patrzę na drzewo za oknem. Już wcześniej parokrotnie na nie

spoglądałem, ale tym razem odczułem to zupełnie inaczej. Odbiór zewnętrzny niewiele się zmienił - tyle że barwy nabrały jaskrawości i życia. Pojawił się jednak pewien nowy wymiar. Trudno objaśnić to zjawisko. Nie wiem, jak to się stało, ale zdałem sobie sprawę z obecności czegoś niewidzialnego, co w moim odczuciu było istotą drzewa - rzec by można, jego wewnętrznym duchem. Ja sam też w jakiś sposób stanowiłem jego część. Teraz już wiem, że ilekroć przedtem spoglądałem na drzewo, widziałem tylko płaski, martwy obraz. Kiedy teraz na nie patrzę, jakaś część tej świadomości, o której tu mówię, wciąż mi towarzyszy, ale czuję, że stopniowo się wymyka. Widzisz, to doznanie odchodzi już w przeszłość. Czy w ogóle mogłoby być czymś więcej aniżeli przelotnym mgnieniem?
Przez chwilę byłeś wyzwolony z czasu. Wstąpiłeś w teraźniejszość i dzięki temu zobaczyłeś drzewo wprost, a nie przez ekran umysłu. Świadomość Istnienia stała się elementem twojej percepcji. Wraz z wymiarem niepoddanym czasowi pojawia się odmienny rodzaj wiedzy czy też poznania. To nowe poznanie nie „zabija" ducha, żyjącego w każdej istocie i rzeczy. Nie unicestwia świętości i tajemnicy życia, lecz zawiera w sobie głęboką miłość i szacunek dla wszystkiego, co j e s t. O tym rodzaju wiedzy umysł nie wie nic.

Umysł nie może poznać drzewa. Może najwyżej przyswoić sobie pewien zestaw wiadomości o drzewie. Mój umysł nie może poznać ciebie, tylko etykietki, osądy, informacje i opinie na twój temat. Jedynie Istnienie ma dar bezpośredniego poznania.

Umysł i jego wiedza tez mają w życiu swoje miejsce: praktyczną codzienność. Lecz gdy umysł przejmuje władze nad wszystkimi aspektami życia i zaczyna decydować nawet o naszych związkach z ludźmi i z przyrodą, staje się potwornym pasożytem, który -jeśli go się nie powstrzyma - może z czasem zniszczyć wszelkie życie na Ziemi, a w końcu sam także się unicestwi, zabijając własnego żywiciela.

W przelotnym mgnieniu zobaczyłeś, jak zniknięcie czasu może zmienić twój sposób widzenia. Ale samo takie przeżycie, nawet najpiękniejsze i najgłębsze, nie wystarczy. Tym, czego nam trzeba i czym się tu zajmujemy, jest trwała przemiana świadomości.

Przełam więc stary nawyk, który każe ci negować bieżącą chwilę i stawiać jej opór. Ucz się odwracać uwagę od przeszłości i przyszłości, ilekroć me są ci do niczego potrzebne. W życiu codziennym staraj się jak najwięcej przebywać poza wymiarem czasu. Jeśli trudno ci jest wstąpić wprost w teraźniejszość, na początek zacznij obserwować upartą skłonność umysłu do tego, żeby z niej uciekać. Zauważysz, że widziana w wyobraźni przyszłość zazwyczaj jest lepsza albo gorsza od Teraźniejszości. Jeśli jest lepsza, napawa cię nadzieją lub wprawia w stan miłego oczekiwania. Jeśli jest gorsza, budzi niepokój. Obie są złudzeniem. Dzięki samoobserwacji w twoim życiu siłą rzeczy pojawi się więcej obecności. Gdy tylko uświadamiasz sobie, że jesteś nieobecny - natychmiast stajesz się obecny. Ilekroć udaje ci się obserwować umysł, me tkwisz już w jego pułapce. Wkroczył nowy czynnik spoza sfery umysłu: przytomny świadek.

Bądź przytomny, bądź obecny jako obserwator umysłu - swoich myśli i emocji, a także reakcji na rozmaite sytuacje. Bądź przynajmniej tak samo zainteresowany własnymi reakcjami, jak sytuacją czy

osobą, która je wywołuje. Zauważ też, jak często koncentrujesz się na przeszłości lub przyszłości. Nie osądzaj ani nie analizuj tego, co obserwujesz. Śledź myśl, czuj emocję, obserwuj reakcję. Nie rób z nich osobistego problemu. Wyczujesz wtedy coś, co będzie potężniejsze niż jakikolwiek przedmiot obserwacji: nieruchomą, baczną obecność, ukrytą za treścią umysłu; wyczujesz w sobie milczącego świadka.



Intensywna przytomność bywa niezbędna, gdy pewne sytuacje uruchamiają reakcję o silnym ładunku emocjonalnym, na przykład gdy zagrożone jest twoje wyobrażenie o sobie, gdy w twoim życiu pojawia się trudność, która budzi lęk, gdy coś się „nie układa" albo odzywa się echem jakiś dawny kompleks emocjonalny. W takich chwilach miewasz skłonność do popadania w nieświadomość. Twoja reakcja lub emocja przejmuje rządy: „stajesz się" nią. Działasz pod jej dyktando. Uzasadniasz, czynisz wyrzuty, atakujesz, bronisz... ale to nie ty, to tylko nawykowa reakcja; to tylko twój umysł, nastawiony na przetrwanie.
Kiedy utożsamiasz się z umysłem, zasilasz go energią; kiedy go obserwujesz, odbierasz mu energię. Utożsamiając się z umysłem, stwarzasz czas; obserwując umysł, otwierasz wymiar nie-podlegający czasowi. Z energii odebranej umysłowi powstaje obecność. Gdy już czujesz, co to znaczy być obecnym, jest ci dużo łatwiej mocą własnej decyzji, ot tak, po prostu wyjść z czasu, kiedy przestaje on być potrzebny do celów praktycznych, i bardziej zagłębić się w teraźniejszość. Bynajmniej nie zmniejsza to sprawności, z jaką posługujesz się czasem - przeszłością lub przyszłością - ilekroć względy praktyczne każą ci po niego sięgnąć. Nie maleje też twoja zdolność posługiwania się własnym umysłem. Wręcz przeciwnie: kiedy już go używasz, okazuje się przenikliwszy i bardziej skupiony niż był dawniej.

Wyzwolenie z czasu psychicznego

Naucz się posługiwać w sprawach praktycznych pewnym rodzajem czasu, który można by nazwać „czasem zegarowym". Natychmiast jednak wracaj do stanu teraźniejszej świadomości, kiedy ze sprawami praktycznymi już się uporasz. Unikniesz dzięki temu nawarstwiania się „czasu psychicznego", w którym utożsamiasz się z przeszłością i odczuwasz nieustanny przymus wybiegania w przyszłość.
Czas zegarowy to nie tylko uzgadnianie terminów spotkań czy planowanie podróży. To także uczenie się na błędach -wyciąganie z przeszłości pewnych nauk, dzięki którym unikamy ciągłego powtarzania tych samych pomyłek. Wytyczanie celów i dążenie do nich. Przewidywanie przyszłych

zdarzeń na podstawie prawidłowości i praw fizycznych, matematycznych oraz innych reguł, wyuczonych w czasie minionym, a także podejmowanie odpowiednich kroków, obmyślonych na podstawie owych przewidywań.

Lecz nawet w sferze praktycznej, w której nie możemy się obejść bez odniesień do przeszłości i przyszłości, najistotniejszym elementem pozostaje teraźniejszość. Każda lekcja wyniesiona z przeszłości okazuje się adekwatna i znajduje zastosowanie teraz. Wszelkie planowanie i dążenie do konkretnego celu odbywa się teraz.

Ludzie oświeceni zawsze koncentrują się głównie na chwili obecnej, zachowują jednak marginalną świadomość upływu czasu. Innymi słowy, nadal posługują się czasem zegarowym, ale nie włada już nimi czas psychiczny.

Kiedy ćwiczysz się w tej sztuce, uważaj, żeby z czasu zegarowego bezwiednie nie wytworzyć czasu psychicznego. Jeśli na przykład popełniłeś niegdyś błąd i dziś czerpiesz z niego naukę, posługujesz się czasem zegarowym. Ale jeśli rozpamiętujesz to dawne potknięcie i budzi się w tobie skłonność do samokrytyki, poczucie winy czy wyrzuty sumienia, z dawnego błędu budujesz „siebie" i „swoje": w ten sposób błąd staje się elementem poczucia ‚ja" i oto wkrada się czas psychiczny, który nieodmiennie towarzyszy fałszywemu poczuciu tożsamości. Pamiętliwość zawsze świadczy o tym, że człowiek dźwiga ciężkie brzemię czasu psychicznego.

Kiedy wyznaczasz sobie cel i do niego dążysz, posługujesz się czasem zegarowym. Wiedząc, dokąd zmierzasz, zarazem z szacunkiem i z możliwie największą uwagą śledzisz każdy krok, jaki stawiasz w danej chwili. Jeśli zaś nadmiernie skupisz się na wytyczonym celu (ponieważ szukasz szczęścia, samo-urzeczywistnienia, a może masz nadzieję, że gdy spełnisz zamiar, zyskasz pełniejsze poczucie własnego ‚Ja"), już nie szanujesz teraźniejszości, lecz sprowadzasz ją do roli szczebla na drodze w przyszłość - szczebla, który sam przez się nic nie jest wart. Czas zegarowy staje się wtedy czasem psychicznym. Twoja podróż przez życie nie jest już odtąd przygodą, tylko obsesyjnym pędem do tego, żeby gdzieś dotrzeć, coś osiągnąć, odnieść sukces. Nie widzisz już przydrożnych kwiatów ani nie czujesz ich zapachu, nie dostrzegasz też piękna i cudowności życia, które rozkwita wszędzie wokół ciebie, kiedy jesteś tu i teraz.



Rozumiem, że teraźniejszość jest arcyważna, ale nie do końca mogę się z tobą zgodzić, kiedy twierdzisz, jakoby czas by! całkowitym złudzeniem.

Kiedy mówię: „czas jest złudzeniem", nie wygłaszam stwierdzenia filozoficznego, tylko przypominani o pewnym prostym fakcie. Jest on tak oczywisty, że może trudno ci go pojąć, może nawet wydać się nieistotny, lecz gdy już raz w pełni do ciebie dotrze, ta nagła świadomość potrafi przeciąć jak miecz

wszystkie warstwy zawiłości i „problemów", stworzone przez umysł. Powtarzam: zawsze masz jedynie obecną chwile. Twoje życie nigdy nie toczy się poza „tą oto chwilą". Czy nie tak?

Czas psychiczny jako rodzaj obłędu

Jeśli popatrzysz, jak działanie czasu psychicznego przejawia się w życiu zbiorowym, przestaniesz wątpić, że jest on chorobą umysłową. Przybiera postać ideologii - komunizmu, socjalizmu narodowego czy innego nacjonalizmu - lub skostniałych wierzeń religijnych, w które wpisane jest założenie, że najwyższe dobro leży gdzieś w przyszłości, a zatem cel uświęca środki. Cel jest ideą, punktem ulokowanym w przyszłości, wyprojektowanej z umysłu, i po dotarciu do tego właśnie punktu osiągalne wreszcie stanie się zbawienie w takiej czy innej formie (szczęście, spełnienie, równość, wolność itd.). Droga do owej ziemi obiecanej często wiedzie poprzez zniewalanie, torturowanie i mordowanie ludzi w teraźniejszości.

Szacuje się, że aż pięćdziesiąt milionów wymordowano dla sprawy komunizmu, aby urządzić „lepszy świat" w Rosji, w Chinach i gdzie indziej. Jest to przygnębiający przykład tego, jak wiara w przyszłe niebo potrafi stworzyć teraźniejsze piekło. Czy można więc wątpić, że czas psychiczny to ciężka i niebezpieczna choroba umysłowa?

A jak ten schemat działania umysłu realizuje się w twoim życiu? Czy nieustannie usiłujesz dotrzeć gdzieś, gdzie jeszcze cię nie ma? Czy większość twoich przedsięwzięć to tylko środki, a nie cele? Czy spełnienie stale jest tuż, tuż? A może doznajesz go jedynie dzięki krótkotrwałym przyjemnościom, takim jak seks, jedzenie, picie, narkotyki lub rozmaite podniety ł atrakcje? Czy zawsze koncentrujesz się na tym, żeby stać się kimś, coś zdobyć albo osiągnąć? Czy uganiasz się za coraz to nowymi dreszczami lub rozkoszami? Czy wierzysz, że jeśli posiądziesz więcej dóbr materialnych, to dostąpisz większego niż dotąd zaspokojenia, będziesz nareszcie dość dobry albo psychicznie spełniony? Czy czekasz na kogoś - mężczyznę bądź kobietę - kto nada twojemu życiu sens?

Kiedy świadomość pozostaje w normalnym, nieoświeconym stanie utożsamienia z umysłem, moc i nieskończone możliwości twórcze, które skrywa w sobie teraźniejszość, całkowicie przesłania czas psychiczny. Z twojego życia znika wtedy dźwięczność, świeżość, poczucie cudowności. W myśleniu, emocjach, zachowaniach, reakcjach i pragnieniach raz po raz przejawiają się stare schematy niby bez końca powtarzane refreny, zapisany w umyśle scenariusz, który wyposaża cię w jakąś tam tożsamość, ale zniekształca lub przesłania rzeczywistość bieżącej chwili. Umysł nabawia się obsesji na punkcie przyszłości jako azylu, w którym próbuje się chronić przed niezadowalającą teraźniejszością.

Postawa negatywna i cierpienie zakorzenione *są* w czasie

Przekonanie, że przyszłość będzie lepsza od teraźniejszości, nie zawsze jest złudne. Teraźniejszość bywa naprawdę okropna, a w przyszłości sytuacja może się przecież poprawić i często rzeczywiście się poprawia.

Przyszłość zazwyczaj okazuje się powtórką z teraźniejszości. Mogą, co prawda, nastąpić powierzchowne zmiany, ale prawdziwa przemiana zdarza się rzadko i zależy od tego, czy umiesz być dostatecznie obecny, żeby rozpuścić przeszłość, docierając do teraźniejszej mocy. To, co wydaje ci się przyszłością, jest nieodłącznie związane z twoim stanem świadomości w tej oto chwili. Jeśli twój umysł dźwiga ciężkie brzemię przeszłości, czeka cię kolejna jej porcja. Przeszłość przedłuża własne trwanie, korzystając z tego, że jesteś nieobecny. Poziom twojej świadomości przesądza o tym, jaki kształt przybierze przyszłość - którą możesz oczywiście przeżyć wyłącznie jako teraźniejszość.

Choćbyś wygrał dziesięć milionów dolarów, byłaby to zaledwie naskórkowa zmiana. Tyle tylko, że wpojone ci schematy zachowań powielałbyś w bardziej niż dotąd luksusowym otoczeniu. Ludzie nauczyli się rozszczepiać atom. Zamiast zatłuc drewnianą maczugą dziesięć czy dwadzieścia osób, jeden człowiek może więc dziś zabić milion. Wystarczy, że naciśnie guzik. Czy zatem od czasów maczugi cokolwiek naprawdę się zmieniło?

Skoro o tym, jaki kształt przybierze przyszłość, decyduje poziom twojej świadomości w danej chwili, cóż przesądza o poziomie twojej świadomości? To, w jakim stopniu potrafisz być obecny. A więc tylko Teraz może nastąpić prawdziwa zmiana, jedynie Teraz możesz rozpuścić przeszłość.



Wszystko, co negatywne, bierze się z nagromadzenia czasu psychicznego i z oporu przed teraźniejszością. Źródłem skrępowania, niepokoju, napięcia, stresu, trosk — wszelkich form lęku - jest nadmiar przyszłości i niewystarczająca obecność tu i teraz. Poczucie winy, żal, uraza, rozgoryczenie, smutek, pretensja i wszelkie inne rodzaje pamiętliwości spowodowane są nadmiarem przeszłości i niedostateczną obecnością w teraźniejszej chwili.

Większość ludzi nie bardzo potrafi uwierzyć, że w ogóle osiągalny jest stan świadomości, w którym nie pojawia się już nic negatywnego. A tymczasem drogę do takiego właśnie stanu wyzwolenia wskazują wszystkie nauki duchowe, obiecując zbawienie bynajmniej nie wjakiejś urojonej przyszłości, lecz tu i teraz.

Być może nie potrafisz dostrzec, że to czas jest przyczyną twojego cierpienia i problemów. Składasz je na karb konkretnych sytuacji życiowych i z konwencjonalnego punktu widzenia masz, owszem, rację. Dopóki jednak nie uporasz się z podstawowym zaburzeniem umysłowym, z którego problemy

wynikają - z przywiązaniem do przeszłości i przyszłości oraz z negacją teraźniejszości - będziesz tylko zastępował stare dylematy nowymi. Gdyby jakimś cudem jeszcze dziś uwolniono cię od problemów i od wszystkiego, co uważasz za przyczynę swojego cierpienia czy nieszczęścia, ale nie stałbyś się bardziej obecny, bardziej świadomy, stwierdziłbyś wkrótce, że osacza cię podobna kombinacja problemów lub przyczyn cierpienia, niby wszędzie za tobą podążający cień. W gruncie rzeczy istnieje tylko jeden problem, a jest nim sam umysł, uwięziony w czasie.

Nie wierzę, że kiedykolwiek uda mi się dotrzeć do punktu, w którym całkowicie uwolnię się od problemów.
Masz rację, że nie wierzysz. Nigdy nie zdołasz dotrzeć do tego punktu, bo już w nim jesteś.
Nie da się znaleźć zbawienia w czasie. Nie możesz wyzwolić się w przyszłości. Kluczem do wolności jest obecność, toteż wolny możesz stać się tylko teraz.

Odkrywanie życia, przesłoniętego sytuacją życiową

Nie rozumiem, jak mogę się teraz wyzwolić. Akurat w tej chwili jest mi w życiu bardzo ciężko. Takie są fakty i okłamywałbym się, gdybym próbował sobie wmówić, że wszystko gra, podczas gdy tak naprawdę nic nie jest w porządku. Teraźniejszość to dla mnie jedno wielkie nieszczęście; wcale mnie nie wyzwala. Tylko dzięki nadziei, że w przyszłości może nastąpić poprawa, jakoś jeszcze się trzymam.
Wydaje ci się, że skupiony jesteś na teraźniejszości, a tak naprawdę twoją uwagę bez reszty pochłania czas. Nie możesz być nieszczęśliwy, a zarazem w pełni obecny.
To, co nazywasz swoim „życiem", jest, mówiąc ściślej, twoją „sytuacją życiową". Rozgrywa się ona w czasie psychicznym: w przeszłości i przyszłości. Pewne dawne zdarzenia nie potoczyły się po twojej myśli. Wciąż wzbraniasz się przed tym, co niegdyś się wydarzyło, i stawiasz też opór teraźniejszości. Nadzieja dodaje ci sił, lecz zarazem przykuwa twoją uwagę do przyszłości, tym samym utrwalając w tobie skłonność do negowania obecnej chwili, a więc i twoją udrękę.

Owszem, moja dzisiejsza sytuacja życiowa jest wynikiem minionych zdarzeń, ale unieszczęśliwia mnie właśnie ta obecna sytuacja oraz fakt, że nie widzę z niej wyjścia.
Zapomnij na chwilę o sytuacji życiowej i skup się na życiu.

A co to za różnica?
Sytuacja życiowa trwa w czasie.
Życie istnieje teraz.
Sytuacja życiowa jest tworem umysłu.
Życie jest naprawdę.

Spróbuj odnaleźć „wąską furtkę, wiodącą do życia". Nazywa się ona Teraźniejszość. Spróbuj zawęzić swoje życie do obecnej chwili. W twojej sytuacji życiowej może być mnóstwo problemów, tak jak w większości życiowych sytuacji, ale przyjrzyj się, czy masz jakiś problem w tej oto chwili. Nic jutro ani za dziesięć minut, tylko teraz. Masz teraz jakikolwiek problem?
Kiedy przytłaczają cię problemy, nie ma miejsca na to, żeby pojawiło się coś nowego, jakieś rozwiązanie. Staraj się więc przy każdej sposobności tworzyć to miejsce, tworzyć przestrzeń, dzięki której odkryjesz życie, przesłonięte sytuacją życiową.
W pełni wykorzystuj swoje zmysły. Bądź tam, gdzie jesteś. Rozejrzyj się. Nic interpretuj, tylko po prostu patrz. Zobacz światło, kształty, barwy, faktury. Uświadom sobie milczącą obecność każdej rzeczy. Uświadom sobie przestrzeń, dzięki której wszystko istnieje. Posłuchaj dźwięków; nie oceniaj ich. Posłuchaj ciszy, ukrytej pod dźwiękami. Dotknij jakiegoś przedmiotu - obojętne jakiego - i rozpoznaj w nim Istnienie. Obserwuj rytm swojego oddechu; poczuj, jak powietrze wpływa i wypływa, poczuj w ciele energię życiową. Pozwól wszystkiemu po prostu być, w tobie samym i na zewnątrz. Dopuść do głosu .Jestestwo" wszystkich rzeczy. Wniknij głęboko w teraźniejszość.
Pozostawiasz za sobą zabójczy świat umysłowych abstrakcji. Wydobywasz się ze sfery obłąkanego umysłu, który wysysa z ciebie energię życiową, tak samo jak zwolna zatruwa i niszczy Ziemię. Budzisz się ze snu o czasie i wchodzisz w jawę teraźniejszości.



Wszelkie problemy to urojenia umysłu

Czuję się, jakby zdjęto ze mnie wielki ciężar. Jest mi lekko, l jasno... ale moje problemy wciąż na mnie czekają, prawda? Nie są rozwiązane. Czy nie robię przed nimi tylko chwilowego uniku?
Choćbyś nawet trafił do raju, twój umysł po niedługim czasie też powiedziałby: „tak, ale...". W sumie nie chodzi o rozwiązanie problemów, lecz o dostrzeżenie, że one po prostu nie istnieją. Są tylko sytuacje, z którymi trzeba albo jakoś się rozprawić, albo dać im spokój i zaakceptować je jako element Jestestwa" obecnej chwili, dopóki same się nie zmienią lub nie okaże się, że już dojrzeliśmy do rozprawy z nimi. Problemy są tworami umysłu i żeby przetrwać, potrzebują czasu. W namacalnej teraźniejszości nie przetrwają.
Skup całą uwagę tu i teraz i powiedz mi, jaki w tej właśnie chwili masz problem.



Nie odpowiadasz, bo nie można mieć problemu, kiedy uwaga jest bez reszty skupiona na

teraźniejszości. Owszem, może ci się zdarzyć sytuacja, z którą będziesz musiał się uporać albo pogodzić. Ale po co zaraz robić z niej problem? Po co z czegokolwiek robić problem? Czy samo życie nie jest wystarczająco dużym wyzwaniem? Po co ci problemy? Umysł bezwiednie się w nich kocha, ponieważ nadają ci one coś w rodzaju tożsamości. To całkiem normalne - i niepoczytalne. Pojawienie się „problemu" oznacza, że roztrząsasz w myślach daną sytuację, nie mając jednak szczerego zamiaru ani rzeczywistej możliwości podjęcia już teraz jakichkolwiek działań, i że nieświadomie wplatasz ten „problem" w swoje poczucie ‚ja". Przytłoczony sytuacją życiową, przestajesz czuć, że żyjesz, istniejesz. Lub też dźwigasz w umyśle obłędne brzemię stu różnych spraw, które załatwisz albo może będziesz musiał załatwić w przyszłości, zamiast skupić się na tej jednej jedynej rzeczy, którą masz szansę zrobić właśnie teraz.

Zadając sobie problem, równocześnie zadajesz ból. A przecież wystarczy dokonać prostego wyboru, podjąć prostą decyzje: bez względu na to, co jeszcze się zdarzy, nigdy już nie zadam sobie bólu. Nie zadam sobie żadnych więcej problemów do rozwiązania. Ten prosty wybór jest zarazem bardzo radykalny. Nie dokonasz go, dopóki naprawdę nie przeje ci się cierpienie, dopóki nie poczujesz, ze naprawdę masz dość. I nie zdołasz spełnić tego postanowienia, jeśli nie dotrzesz do potęgi teraźniejszości. A kiedy przestaniesz zadawać sobie ból, nie będziesz go również zadawał innym. Przestaniesz też kalać piękną ziemię, swoją przestrzeń wewnętrzną i zbiorową psychikę ludzkości negatywną aurą, która powstaje przy stwarzaniu problemów.



Jeśli zdarzyło ci się kiedyś znaleźć o włos od nagłej śmierci, wiesz, że nie był to problem. Twój umysł nie miał czasu na wygłupy, więc z tej niebezpiecznej sytuacji nie zrobił problemu. Kiedy pojawia się rzeczywiste zagrożenie, umysł nieruchomieje, ty zaś osiągasz stan całkowitej obecności tu i teraz; władzę nad tobą przejmuje coś, co jest od ciebie nieskończenie potężniejsze. Właśnie dlatego tyle słyszy się opowieści o całkiem przeciętnych ludziach, którzy stali się nagle zdolni do niebywale odważnych czynów. W każdej ekstremalnej sytuacji są tylko dwie możliwości: albo wyjdziesz z niej cało, albo nie. Ale czy ocalejesz, czy zginiesz, tak czy owak nie jest to problem.

Niektórych ludzi ogarnia gniew, gdy mówię, że problemy są urojeniem. Boją się, że pozbawię ich poczucia tożsamości. A przecież tyle czasu zainwestowali w swoje fałszywe poczucie ‚ja". Przez wiele lat bezwiednie definiowali własną tożsamość, oglądając ją przez pryzmat swoich problemów i cierpień. Kim byliby bez niej?

Znaczna część tego, co ludzie mówią, myślą i robią, motywowana jest lękiem, który zawsze bierze się oczywiście stąd, że człowiek skupia się na przyszłości i nie ma kontaktu z teraźniejszością. A ponieważ w teraźniejszości nie istnieją problemy, nie istnieje też w niej lęk.

Jeśli powstanie sytuacja, z którą będziesz musiał na bieżąco się uporać, postąpisz w sposób przejrzysty i celny - pod warunkiem, że twoje działania wynikną ze świadomego kontaktu z teraźniejszością. Będą też wtedy zapewne skuteczniejsze. Twoja reakcja nie będzie efektem musztry, którą w przeszłości odbył umysł, lecz intuicyjnym odzewem na teraźniejszą sytuację. Ilekroć zaś uwięziony w czasie umysł zechce zareagować po swojemu, przekonasz się, że osiągniesz lepszy skutek, jeśli zamiast działania wybierzesz zaniechanie: skupione trwanie w teraźniejszości.

Skok kwantowy w ewolucji świadomości

Miewam, co prawda, przebłyski tego wyzwolenia spod władzy umysłu i czasu, o którym mówisz, ale napór przeszłości i przyszłości jest tak silny, że są to u mnie tylko krótkie migawki.
Mechanizm, który sprawia, że świadomość jest w swoim działaniu skrępowana czasem, tkwi głęboko w ludzkiej psychice. My tutaj zajmujemy się jednak czymś, co stanowi element gruntownej przemiany, jaka właśnie się dokonuje w zbiorowej świadomości kuli ziemskiej i dalszych rejonów: otóż świadomość ta budzi się ze snu o materii, formie ∫ oddzieleniu. Następuje kres czasu. Rozbijamy klisze umysłowe, które przez całe eony dominowały nad ludzkim życiem i spowodowały niewyobrażalny bezmiar cierpień. Nie używam tu słowa „zło". Lepiej powiedzieć „nieświadomość" lub „niepoczytalność".

Rozbicie dawnego trybu funkcjonowania świadomości lub raczej nieświadomości to nasze zadanie czy też coś, co nastąpi tak ery owak? Pytam, czy zmiana ta jest nieunikniona?
To kwestia punktu widzenia. Sprawcze działanie i samoistne zdarzanie się stanowią w gruncie rzeczy jeden proces: skoro jesteś zrośnięty z całokształtem świadomości, nie możesz rozgraniczyć tych dwóch zjawisk. Nie ma jednak stuprocentowej gwarancji, ze ludziom w tej sprawie się powiedzie. Proces ten nie przebiega w sposób nieunikniony ani automatyczny. Nieodzownym jego elementem jest twoje współdziałanie. Jakkolwiek byś na to patrzył, będzie to skok kwantowy w ewolucji świadomości, a zarazem nasza jedyna szansa przetrwania jako gatunku.

Radość, istnienia

Ilekroć chcesz sprawdzić, czy przypadkiem nie dałeś się porwać nurtowi czasu psychicznego, możesz posłużyć się prostym kryterium. Zadaj sobie pytanie: czy w tym, co teraz robię, jest radość, swoboda i lekkość? Jeśli ich nie ma, znaczy to, że czas przesiania obecną chwilę, a życie jest dla ciebie brzemieniem albo walką.

Jeśli w tym, co robisz, nie ma radości, swobody i lekkości, niekoniecznie znaczy to, że musisz zacząć robić coś innego. Niekiedy wystarczy zmienić tylko sposób działania. „Jak" zawsze jest ważniejsze niż „co". Spróbuj poświęcić znacznie więcej uwagi samemu działaniu aniżeli skutkowi, który chcesz dzięki niemu osiągnąć. W pełni skup się na tym, co niesie z sobą teraźniejszość - cokolwiek by to było. Skupienie wymaga zarazem pełnej zgody na to, co j e s t, bo nie zdołasz w pełni skupić się na czymś, przed czym jednocześnie się wzbraniasz.
Gdy tylko uszanujesz teraźniejszość, ulotni się cała niedola i mozół, a życie popłynie radośnie i swobodnie. Kiedy twoje działania wynikają ze świadomego kontaktu z obecną chwilą, we wszystkim, co robisz - nawet w najprostszych czynnościach -jest doskonałość, staranie i miłość.



Nie przejmuj się więc owocami swoich działań, skup się tylko na działaniu. Owoc sam się pojawi. Jest to potężna praktyka duchowa. W *Bhagawadgicie* - która zawiera jedną z najstarszych i najpiękniejszych nauk duchowych, jakie w ogóle istnieją - brak przywiązania do owoców własnych działań nosi miano karma jogi. Określa się ją jako „drogę uświęconego działania".
Kiedy wyzbywasz się nawyku uciekania przed teraźniejszością, radość Istnienia przenika wszystko, co robisz. Gdy tylko ogarniasz swoją uwagą teraźniejszość, doznajesz wrażenia obecności, cichego bezruchu, spokoju. Przyszłość nie jest n już potrzebna jako źródło spełnienia czy satysfakcji - nie oczekujesz, że cię zbawi. Nie przywiązujesz się więc do efektów tego, co robisz. Ani porażka, ani sukces nie może zmienić twojego wewnętrznego jestestwa. Odnalazłeś życie, przesłonięte sytuacją życiową.
Pod nieobecność czasu psychicznego twoje poczucie .ja" wyrasta z samego Istnienia, nie zaś z twojej osobistej przeszłości. Nie odczuwasz już zatem psychicznej potrzeby stawania się kimś innym, niż jesteś. Tam, w świecie, na poziomie sytuacji życiowej, możesz nawet zdobyć majątek, posiąść wiedzę, odnieść sukces, uwolnić się od tego czy tamtego, ale w głębszym wymiarze Istnienia już teraz jesteś pełny, jesteś cały.

Czy w tym stanie pełni zachowam zdolność i chęć dążenia do zewnętrznych celów?
Oczywiście, ale już bez złudnych nadziei, że coś lub ktoś w przyszłości zbawi cię albo uszczęśliwi. W sferze sytuacji życiowej mogą, owszem, być rzeczy, które warto jeszcze osiągnąć czy zdobyć. Jest to bądź co bądź świat upostaciowiony, przestrzeń zysków i strat. Lecz na głębszym poziomie już teraz jesteś pełny i gdy to sobie uświadamiasz, wszystkiemu, co robisz, towarzyszy rozigrana, radosna energia. Ponieważ uwolniłeś się od czasu psychicznego, w twoich dążeniach nie ma już ponurej determinacji: nie powoduje tobą lęk, gniew, niezadowolenie ani potrzeba stania się kimś. Ale nie pozostaniesz też bierny,

sparaliżowany lękiem przed porażką, która dla ego jest utratą siebie. Kiedy twoje poczucie ^ja" wyrasta z Istnienia, kiedy wyzbyłeś się psychicznej potrzeby „stawania się", ani twoje szczęście, ani tożsamość nie zależy od efektów tego, co robisz, toteż lęk cię nie zniewala. Nie szukasz stałości tam, gdzie nie sposób ją znaleźć: w świecie upostaciowionym, w świecie zysków i strat, narodzin i śmierci. Nie wymagasz, żeby rozmaite sytuacje, okoliczności, miejsca czy osoby uszczęśliwiały cię, a potem nie bolejesz nad tym, że nie dorosły do twoich oczekiwań.

Wszystko jest uszanowane, ale nic nie ma znaczenia. Formy - postaci - rodzą się i umierają, lecz ty świadom jesteś wieczności, którą są podszyte. Wiesz, że „temu, co prawdziwe, nic nie może zagrozić". Gdy trwasz w takim właśnie stanie Istnienia, jak może ci się nie powieść? Przecież już ci się powiodło.

Rozdział czwarty

UMYSŁ I JEGO UNIKI PRZED TERAŹNIEJSZOŚCIĄ

Utrata teraźniejszości: sedno urojeń

Nawet jeśli uznam bez zastrzeżeń, że czas *tak naprawdę jest złudzeniem, czy spowoduje to w moim życiu jakiekolwiek zmiany? Dalej będę musiał żyć w świecie, poddanym całkowitej dominacji czasu.*
Intelektualna zgoda to tylko jeszcze jedno wierzenie, masz więc rację, że nie spowoduje ona w twoim życiu większych zmian. Aby rzeczywiście uświadomić sobie prawdę, o której mówię, musisz zgodnie z nią żyć. Dopiero gdy każda komórka ciała jest tak bardzo obecna tu i teraz, że aż wibruje życiem, a ty przeżywasz każdą chwile jako kroplę radości Istnienia, jesteś wyzwolony z czasu.

Ale mimo to muszę jutro zapłacić rachunki, a *potem tak jak wszyscy zestarzeję się i umrę. Jak więc mogę twierdzić, że uwolniłem się od czasu?*
Jutrzejsze rachunki nie są problemem. Podobnie jak rozpad fizyczny. Problemem jest utrata teraźniejszości, a raczej sedno wszelkich urojeń, które z byle sytuacji, zdarzenia czy emocji robi osobisty problem i powód cierpienia. Utracić teraźniejszość to utracić Istnienie.
Kiedy wyzwalasz się z czasu, przestaje ci być potrzebna przeszłość jako budulec tożsamości i przyszłość jako narzędzie spełnienia. Jest to najgłębsza przemiana świadomości, jaką można sobie wyobrazić. W pewnych rzadkich wypadkach dokonuje się ona w sposób dramatyczny i radykalny, raz na zawsze. Dochodzi do niej zazwyczaj dzięki rezygnacji z wszelkiego oporu w obliczu straszliwego cierpienia. Większość ludzi musi jednak na tę przemianę zapracować.
Kiedy doznałeś już kilku pierwszych przebłysków świadomości niepoddanej czasowi, zaczynasz oscylować między sferą czasu a sferą obecności. Najpierw uświadamiasz sobie, jak rzadko twoja uwaga bywa naprawdę skupiona tu i teraz. Ale ta wiedza, że nie jesteś obecny, to i tak wielki sukces: równa się ona bowiem obecności, nawet jeśli początkowo olśniewa cię tylko na parę sekund czasu zegarowego, aby zaraz znowu ci umknąć. Potem jednak coraz częściej sam postanawiasz skoncentrować świadomość w obecnej chwili, zamiast w przeszłości lub przyszłości, a choć raz po raz stwierdzasz, że teraźniejszość znów ci się wymknęła, potrafisz już gościć w niej nie tylko przez kilka sekund, lecz - wedle zewnętrznych miar czasu zegarowego - spędzasz tu i teraz dłuższe okresy.
Zanim więc na dobre zadomowisz się w stanie obecności, czyli osiągniesz pełną świadomość, przez pewien czas poruszasz się ruchem wahadłowym między świadomością a nieświadomością, między

obecnością a utożsamieniem 2 umysłem. Teraźniejszość umyka ci, ale raz po raz do niej wracasz. Prędzej czy później obecność staje się twoim normalnym stanem.
Większość ludzi w ogóle tego stanu nie zna albo miewa go sporadycznie, w krótkich i rzadkich przebłyskach, nie zdając sobie sprawy, co się wtedy tak naprawdę dzieje. Przeważnie wahają się bynajmniej nie między świadomością a nieświadomością, lecz jedynie między różnymi poziomami nieświadomości.

Nieświadomość zwykła a nieświadomość głęboka

Co *rozumiesz przez różne poziomy nieświadomości?*
Jak ci zapewne wiadomo, u osoby śpiącej fazy śnienia nieustannie przeplatają się z fazami snu bez marzeń. Podobnie na jawie większość ludzi jedynie oscyluje między nieświadomością zwykłą a głęboką. Nieświadomość zwykła polega na tym, że utożsamiasz się z własnymi myślami i emocjami, z reakcjami, sympatiami i antypatiami. Dla większości ludzi jest to normą. W stanie tym kieruje tobą egotyczny umysł, natomiast Istnienie pozostaje poza obrębem świadomości. Nie doznajesz wtedy dotkliwego bólu, nie jesteś głęboko nieszczęśliwy, lecz czujesz prawie nieustanne, ledwo uchwytne skrępowanie, niezadowolenie, znudzenie albo zdenerwowanie: rodzaj szumów elektrostatycznych, stale trzeszczących w tle. Tak bardzo wrosły one w „normalne życie", że możesz ich wręcz nie zauważać, podobnie jak nie zauważasz cichego, ciągłego szmeru - na przykład pomruku klimatyzacji, dopóki urządzenie na chwilę się nie wyłączy. Dopiero gdy zapada nagła cisza, czujesz ulgę. Wiele osób sięga po alkohol, narkotyki, jedzenie, uprawia seks, pracuje albo ogląda telewizję, a nawet załatwia sprawunki, używając wszystkich tych zajęć w charakterze środka znieczulającego, którym bezwiednie próbują zagłuszyć niepokój, swój podstawowy stan. Czynność, która mogłaby być skądinąd bardzo przyjemna, gdyby oddawać się jej z umiarem, nabiera wtedy cech natręctwa lub nałogu, a jedynym efektem jest krótkotrwała, powierzchowna ulga.
Typowe dla nieświadomości zwykłej skrępowanie ustępuje miejsca związanemu z nieświadomością głęboką bólowi - a więc dotkliwszemu i wyrazistszemu cierpieniu - kiedy coś „nie układa się", kiedy ego staje w obliczu zagrożenia, pojawia się większa przeszkoda lub niebezpieczeństwo, gdy ponosisz stratę (rzeczywistą bądź urojoną) na poziomie sytuacji życiowej, czy wreszcie popadasz w konflikt z osobą, z którą pozostajesz w związku intymnym. Nieświadomość głęboka stanowi wzmocnione wydanie nieświadomości zwykłej; różnica między nimi ma charakter nie jakościowy, lecz ilościowy.
W stanie zwykłej nieświadomości nawykowy opór czy też negacja tego, co jest, daje początek skrępowaniu i niezadowoleniu, z którym większość ludzi godzi się jako z życiową normą. Kiedy w obliczu jakiejś przeszkody lub zamachu na ego opór się wzmaga, pojawia się silna reakcja

negatywna — gniew, ostry lęk, agresja, depresja itd. Głęboka nieświadomość często świadczy o tym, że uaktywniło się ciało bolesne, a ty utożsamiłeś się z nim. Nie byłoby przemocy fizycznej, gdyby nie głęboka nieświadomość. Z łatwością dochodzi ona do głosu również i wtedy, gdy tłum lub nawet cały naród wytwarza zbiorowe pole negatywnej energii.

Najlepszym wyznacznikiem poziomu świadomości jest to, jak sobie radzisz z życiowymi trudnościami. Kogoś, kto i tak byt już nieświadomy, wpędzają one w tym głębszą nieświadomość, natomiast osobie i bez tego świadomej pomagają świadomość wyostrzyć. Dzięki przeszkodzie możesz się przebudzić", ale możesz też pozwolić, żeby cię jeszcze głębiej uśpiła. Sen, którym jest nieświadomość zwykła, staje się wtedy koszmarem.

Jeśli nie umiesz być obecny nawet w normalnych okolicznościach - na przykład gdy siedzisz sam w pokoju, chodzisz po lesie albo słuchasz tego, co ktoś mówi - z całą pewnością nie uda ci się zachować świadomości, kiedy coś zacznie się „nie układać", napotkasz trudnych ludzi lub sytuacje, poniesiesz stratę albo staniesz w obliczu jej groźby. Pozwolisz, żeby twoja reakcja (zawsze w gruncie rzeczy motywowana takim czy innym lękiem) narzuciła ci kierunek postępowania, i dasz się wciągnąć w głęboką nieświadomość. Trudności są twoim sprawdzianem. Tylko to, jak sobie z nimi radzisz, może pokazać tobie i innym ludziom, jaki osiągnąłeś poziom świadomości, ani trochę natomiast nie świadczy o nim to, jak długo potrafisz wysiedzieć z zamkniętymi oczami lub jakie miewasz wizje.

Jest więc niezmiernie ważne, aby być możliwie najbardziej świadomym w zwykłych sytuacjach, gdy wszystko mniej więcej gładko się toczy. Rośnie dzięki temu twoja moc, płynąca z tego, że jesteś obecny. Wytwarza ona w tobie i wokół ciebie pole energetyczne o wysokiej częstotliwości. Nic, co nieświadome bądź negatywne, żaden konflikt ani przemoc nie zdoła przekroczyć granic tego pola i w nim przetrwać, tak jak ciemność nie przetrwa w obecności światła.

Kiedy nauczysz się obserwować własne myśli i emocje - a to, co nazywam obecnością, polega w znacznej mierze właśnie na takim obserwowaniu - możesz się zdziwić, gdy po raz pierwszy zauważysz rozbrzmiewający gdzieś w tle „szum" zwykłej nieświadomości i spostrzeżesz, jak rzadko (jeśli w ogóle kiedykolwiek) czujesz się we własnym wnętrzu naprawdę swobodnie. Na poziomie myślenia odkryjesz w sobie silny opór w postaci osądów, niezadowolenia i umysłowych projekcji, które odrywają cię od teraźniejszości. Emocje będą natomiast podszyte skrępowaniem, napięciem, nudą lub zdenerwowaniem. Wszystko to są przejawy działania umysłu, który po swojemu staje okoniem.

Czego szukają?

Carl Jung przytacza w jednej z książek swoją rozmowę z indiańskim wodzem, według którego większość białych ma zacięte usta, uporczywe spojrzenie i okrutny wyraz twarzy. „Wciąż czegoś szukają - mówi Indianin. - Ale właściwie czego? Biali ciągle czegoś chcą. Są wiecznie skrępowani i niespokojni. Nie wiemy, czego chcą. Naszym zdaniem są szaleni".

To utajone, lecz nieustanne skrępowanie zaczęło się oczywiście na długo przed powstaniem zachodniej cywilizacji przemysłowej, ale w niej właśnie - a rozprzestrzeniła się ona tymczasem na prawie cały świat, obejmując również większą część Wschodu - przejawiło się w tak ostrej postaci, jak nigdy i nigdzie przedtem. Dawało się odczuć już w czasach Jezusa, a także o sześćset lat wcześniej, za życia Buddy, i nawet jeszcze dawniej. „Czemu stale jesteście niespokojni? - pytał uczniów Jezus. - Czy niespokojna myśl przedłuży wam życie choćby o dzień?". Budda zaś nauczał, że korzeni cierpienia upatrywać należy w naszym ciągłym pragnieniu i łaknieniu.
Opór wobec teraźniejszości jako zaburzenie objawiające się w skali masowej nieodłącznie wiąże się z utratą świadomości Istnienia i jest fundamentem naszej odczłowieczonej cywilizacji przemysłowej. Nawiasem mówiąc, Freud także dostrzegał w ludziach utajone skrępowanie i opisał je w książce, zatytułowanej *Kultura jako źródło cierpień,* nie rozpoznał jednak prawdziwej jego genezy i me był świadom, że można się od niego uwolnić. Ta zbiorowa anomalia stworzyła głęboko nieszczęśliwą i niezwykle brutalną cywilizacje, która z czasem stała się zagrożeniem nie tylko dla samej siebie, lecz i dla wszelkiego życia na kuli ziemskiej.

Rozpuszczanie zwykłej nieświadomości

Jak więc możemy od tej przypadłości się uwolnić?
Uświadom ją sobie. Zauważ, na ile rozmaitych sposobów skrępowanie, niezadowolenie i napięcie pojawia się w tobie wskutek niepotrzebnego osądzania, stawiania oporu temu, co jest, i negowania teraźniejszości. Każda nieświadoma tendencja ulatnia się, kiedy skierujesz na nią snop światła świadomości. Gdy nauczysz się w ten sposób rozpuszczać zwykłą nieświadomość, światło twojej obecności zalśni mocnym blaskiem, wtedy zaś dużo łatwiej ci będzie uporać się z nieświadomością głęboką, ilekroć poczujesz, że ściąga cię w dół. Możesz natomiast początkowo mieć problemy z wykrywaniem nieświadomości zwykłej, ponieważ wydaje ci się ona czymś normalnym.
Naucz się śledzić swój stan myślowo-emocjonalny metodą samoobserwacji. Dobrze jest często zadawać sobie pytanie: „Czy czuję się w tej chwili swobodnie?" lub też: „Co akurat teraz dzieje się we mnie?". Bądź co najmniej równie zainteresowany tym, co się dzieje w tobie, jak zdarzeniami zewnętrznymi. Jeśli dojdziesz do ładu z własnym wnętrzem, wówczas to, co zewnętrzne, samo się ułoży. Rzeczywistość pierwotna tkwi wewnątrz, a zewnętrzna jest wobec niej wtórna. Ale na pytania, które sobie stawiasz, nie odpowiadaj natychmiast. Skieruj uwagę do środka. Wejrzyj w siebie. Jakie myśli rodzą się w twoim umyśle? Co czujesz? Skieruj uwagę w głąb ciała. Czy jest w nim jakiekolwiek napięcie? Gdy tylko wykryjesz dyskretne skrępowanie, ten nieustannie rozbrzmiewający w tle szum, zobacz, w jaki sposób robisz uniki przed życiem, opierasz mu się albo zaprzeczasz - negując teraźniejszość. Ludzie nieświadomie opierają jej się na wiele różnych sposobów. Dam ci kilka przykładów. Gdy nabierzesz wprawy, twoja zdolność samoobserwacji - śledzenia własnego stanu

wewnętrznego - wyostrzy się.

Wolność od zgryzoty

Nienawidzisz tego, co robisz? Może to być twoja praca zawodowa albo coś, czego się podjąłeś - no i owszem, wypełniasz zobowiązanie, ale jakąś częścią siebie nienawidzisz tego zajęcia i wzbraniasz się przed nim. Czujesz skrywaną niechęć do bliskiej osoby? A czy zdajesz sobie sprawę, że emanujesz przez to ogromnie szkodliwą energią, która zatruwa ciebie i twoje otoczenie? Uważnie wejrzyj w siebie. Czy znajdujesz tam choćby najmniejszy ślad urazy, krnąbrności? Jeśli tak, obserwuj go zarówno na poziomie myślowym, jak i emocjonalnym. Jakie myśli wytwarza twój umysł w związku z tą sytuacją? Następnie przyjrzyj się towarzyszącej temu emocji, w której przejawia się wywołana myślami reakcja ciała. Poczuj tę emocję. Jest przyjemna czy wręcz przeciwnie? Czy zawiera właśnie taką energię, jaką chciałbyś w sobie nosić, gdybyś miał wybór? I wreszcie - czy masz wybór?
Może ktoś cię, owszem, wykorzystuje, może wykonywana czynność rzeczywiście jest nudna, może bliska ci osoba naprawdę zachowuje się w sposób nieuczciwy, irytujący lub nieświadomy, ale wszystko to nie ma znaczenia. Mniejsza o to, czy twoje myśli i emocje związane z daną sytuacją są uzasadnione, czy nie. Ważne, że stawiasz opór temu, co j e s t. Z obecnej chwili robisz sobie wroga. Sam jesteś sprawcą nieszczęścia, konfliktu między wnętrzem a zewnętrznością. Twoja zgryzota plugawi nic tylko wnętrze twoje i otaczających cię ludzi, lecz także zbiorową psychikę ludzką, której stanowisz nieodłączną część. Zanieczyszczenie kuli ziemskiej jest jedynie zewnętrznym odbiciem wewnętrznych skażeń psychicznych: tego, że miliony nieświadomych jednostek nie biorą odpowiedzialności za własną przestrzeń wewnętrzną.
Przestań robić to, co robisz, porozmawiaj z ważną dla ciebie osobą, wypowiadając wszystko, co czujesz, albo porzuć wreszcie tę negatywną postawę, którą twój umysł dobudował do obecnego układu, chociaż niczemu ona nie służy, a jedynie wzmacnia w tobie fałszywe poczucie ja". Ważne, żebyś dostrzegł jej daremność. Negatywne podejście nigdy nie jest najlepszym sposobem radzenia sobie z sytuacją. Wręcz przeciwnie: zazwyczaj przykuwa cię do niej, uniemożliwiając prawdziwą zmianę. Każde działanie, w które człowiek wkłada negatywną energię, zostanie nią zatrute i prędzej czy później znowu wyniknie z niego ból i nieszczęście. Co gorsza, wszystkie negatywne stany wewnętrzne są zaraźliwe: zgryzota rozprzestrzenia się łatwiej niż choroba somatyczna. Zgodnie z prawem rezonansu uruchamia i zasila utajone w innych ludziach skłonności negatywne, chyba ze ludzie ci są na nią odporni - czyli osiągnęli wysoki poziom świadomości.
Zanieczyszczasz świat czy go uprzątasz? Jesteś odpowiedzialny za swoją przestrzeń wewnętrzną i nikt cię w dźwiganiu tej odpowiedzialności nie wyręczy; w podobny sposób odpowiadasz za kulę ziemską.

Jako wewnątrz, tak i na zewnątrz: jeśli ludzie oczyszczą się ze skażeń wewnętrznych, przestań} też pomnażać zewnętrzne.

Jak można porzucić negatywną postawę?
Ot, tak: porzucając ją. W jaki sposób rzucasz rozżarzony węgiel, który trzymasz w dłoni? Albo ciężki, niepotrzebny bagaż, który dotąd taszczyłeś? Wystarczy zdać sobie sprawę, że nie chcesz już cierpieć bólu ani dźwigać brzemienia, i po prostu puścić, poniechać.
Głęboką, nieświadomość - czyli ciało bolesne lub inny głęboki ból, wywołany na przykład utratą kochanej osoby - trzebi zazwyczaj poddać przeistoczeniu poprzez akceptację i skąpać w świetle świadomości, nieustającej uwagi. Natomiast wiele schematów nieświadomości zwykłej możesz po prostu porzucić, gdy stwierdzisz, że już ich nie chcesz i nie potrzebujesz - gdy zdasz sobie sprawę, ze wybór należy do ciebie, że nit jesteś tylko wiązką odruchów warunkowych. Zakładamy przy tym, że dotarłeś do potęgi teraźniejszości. Bez niej bowiem rzeczywiście nie masz wyboru.

Jeśli pewne emocje określasz mianem negatywnych, czy w umyśle nie powstaje przez to układ dobra i zła jako biegunowych przeciwieństw, o których wcześniej wspomniałeś?
Nie. Układ biegunowych przeciwieństw powstał na poprzednim etapie, kiedy twój umysł osądził obecną chwilę i uznał, że jest zła; z tego osądu zrodziła się negatywna emocja.

Ale jeśli o pewnych emocjach mówisz, że są negatywne, czynie stwierdzasz tym samym, że nie powinno ich być, że nie wolno nam ich odczuwać? Według mnie należy pozwalać sobie na doznawanie wszelkich pojawiających się uczuć, zamiast je piętnować i twierdzić, że powinniśmy ich się wystrzegać. To całkiem w porządku, kiedy czujemy urazę; to całkiem w porządku, kiedy ogarnia nas gniew, złość, zasępienie czy jakiekolwiek inne uczucie; w przeciwnym razie grozi nam tłumienie lub wypieranie emocji albo konflikt wewnętrzny. Wszystko jest w porządku takie, jakie jest.
Oczywiście. Gdy jakaś klisza umysłowa, emocja lub reakcja już raz się pojawi, pogódź się z jej istnieniem. Widocznie okazałeś się nie dość świadomy, żeby zawczasu dokonać w tej sprawie wyboru. Nie osądzam, tylko stwierdzam fakt. Gdybyś miał wybór, albo uświadomił sobie, że go masz, wybrałbyś cierpienie czy radość, swobodę czy skrępowanie, spokój czy konflikt? Czy wybrałbyś myśl albo uczucie, które odcina cię od naturalnego błogostanu, od wewnętrznej radości życia? Wszelkie takie uczucia określam mianem negatywnych, czyli po prostu złych. Są one złe nie w tym sensie, że jeśli ich doznajesz, to jesteś niegrzeczny, tylko niedobre w całkiem konkretny, namacalny sposób, tak jak niedobry jest rozstrój żołądka.
Jak to się mogło stać, że ludzie w samym tylko wieku dwudziestym zabili ponad sto milionów przedstawicieli własnego gatunku? To po prostu niewyobrażalne, że wzajemnie zadają sobie taki ogrom bólu. Nie mówiąc już o przemocy umysłowej, emocjonalnej i psychicznej, o torturach, okrucieństwach i

bestialstwach, jakich dzień w dzień dopuszczają się wobec siebie nawzajem i wobec innych istot czujących.
Czy postępują tak, ponieważ mają kontakt ze swoim naturalnym stanem, z wewnętrzną radością życia? Oczywiście, że nie. Tylko ktoś, kto trwa w stanie głęboko negatywnym, kto czuje się naprawdę okropnie, zechce stworzyć taką rzeczywistość jako zwierciadło własnych uczuć. A teraz tacy właśnie ludzie niszczą przyrodę i całą planetę, która ich żywi. Niewiarygodne, lecz prawdziwe. Ludzkość to gatunek ciężko chory, dotknięty niebezpiecznym obłędem. Nie wygłaszam tu osądu, tylko stwierdzam fakt. Faktem jednak pozostaje również i to, że pod warstwą obłędu ukryta jest pełna poczytalność. W każdej chwili można sięgnąć po uzdrowienie i odkupienie.
Wracając zaś do tego, co powiedziałeś, niewątpliwie prawdą jest, że gdy zaakceptujesz swoją urazę, zasępienie, gniew i tym podobne, nie musisz już być im ślepo posłuszny; maleje też ryzyko, że będziesz przypisywał własne stany innym ludziom. Ale czy się przypadkiem nie oszukujesz? Kiedy ktoś tak jak ty *przez* dłuższy czas uczy się akceptować rzeczywistość, prędzej czy później musi pójść o krok dalej i osiągnąć stan, w którym negatywne emocje już nie powstają. Jeśli nie zrobisz tego kroku, rzekoma akceptacja pozostanie jedynie umysłową etykietką, dzięki której twoje ego będzie mogło nadal delektować się własnym nieszczęściem i utwierdzać w poczuciu odrębności od innych ludzi, od całego otoczenia - od tego, co dzieje się tu i teraz. Jak wiesz, odrębność jest dla ego podstawą poczucia tożsamości.
Prawdziwa akceptacja w jednej chwili przeobraziłaby te uczucia. A gdybyś gdzieś głęboko w sobie naprawdę wiedział, że -jak powiadasz - wszystko jest „w porządku" (i akurat co do tego masz oczywiście całkowitą rację), to czy w ogóle doznawałbyś negatywnych uczuć? Gdyby nie osądy, gdyby nie opór przed tym, co jest, nigdy by się one nie pojawiły. Hołubisz w głowie przekonanie, że „wszystko jest w porządku", ale w głębi duszy tak naprawdę w to nie wierzysz, wciąż zatem podlegasz działaniu starych klisz myślowo-emocjonalnych, które skłaniają cię do stawiania oporu. Właśnie dlatego źle się czujesz.

I to też jest w porządku.

Bronisz swojego prawa do nieświadomości i cierpienia? Nie martw się, nikt ci go nie odbierze. Ale jeśli zdasz sobie sprawę, że jakieś jedzenie ci szkodzi, czy będziesz dalej się nim żywił, twierdząc z uporem, że choroba też jest porządku?

Gdziekolwiek jesteś, *bądź* tam całym sobą

Czy możesz podać więcej przykładów zwykłej nieświadomości?
Spróbuj zauważyć, czy zdarza ci się narzekać — głośno albo tylko w duchu - na okoliczności, w których się znalazłeś, na to, co robią bądź mówią inni, na otoczenie, sytuację życiową lub nawet na pogodę. Narzekanie zawsze stanowi objaw braku zgody na to, co j e s t. Zawsze też niesie ze sobą nieświadomy ładunek negatywnej energii. Kiedy narzekasz, ustawiasz się w roli ofiary. Gdy

natomiast rzeczowo wypowiadasz się w jakiejś sprawie, bierzesz ją we własne ręce. Zmień więc sytuację, przechodząc do czynów bądź zabierając głos, jeśli to konieczne lub możliwe; możesz też wyjść z obecnego układu albo go zaakceptować. Każde inne rozwiązanie jest szaleństwem. Nieświadomość zwykła zawsze w ten czy inny sposób wiąże się z negacją teraźniejszości. Kiedy mówię „teraz", mam też oczywiście na myśli „tutaj". Czy więc wzbraniasz się przed swoim tu i teraz? Niektórzy ludzie stale marzą o tym, żeby być gdzie indziej. Ich „teraz" nigdy im nie wystarcza. Przyjrzyj się sobie i zobacz, czy z tobą też tak sprawy się mają. Gdziekolwiek jesteś, bądź tam bez reszty. Jeśli twoje tu i teraz wydaje ci się nieznośne i cię unieszczęśliwia, masz do wyboru trzy wyjścia: wycofaj się z sytuacji, zmień ją albo całkowicie się z nią pogódź. Jeśli chcesz wziąć odpowiedzialność za własne życie, musisz wybrać któreś z tych trzech rozwiązań, i to niezwłocznie. A potem zaakceptuj skutki tej decyzji. I tylko żadnych wymówek. Nic negatywnego. Żadnych psychicznych wycieków. Dbaj o czystość swojej przestrzeni wewnętrznej.
Jeśli podejmujesz jakiekolwiek działania, żeby wycofać się z obecnej sytuacji albo ją zmienić, w miarę możności wy-zbądź się najpierw wszystkich negatywnych pobudek. Kiedy to, co w danej chwili trzeba zrobić, podpowiada ci intuicja, wynik okazuje się lepszy, niż gdybyś miał negatywną motywację.
Czasem lepiej jest zrobić byle co niż nic, zwłaszcza gdy od dawna tkwisz w jakimś nieszczęśliwym układzie. Nawet jeśli popełnisz błąd, czegoś przynajmniej się nauczysz, czyli w sumie nie będzie to taka znowu pomyłka. Gdy natomiast dalej będziesz tkwił w tej samej sytuacji, nie nauczysz się niczego. Czy to lęk powstrzymuje cię od działania? Przyznaj się więc przed samym sobą do lęku, obserwuj go, poświęć mu uwagę, bądź mu w pełni przytomnym towarzyszem. W ten sposób przerwiesz łączność między lękiem a swoim myśleniem. Nie pozwól, żeby lęk zawładnął twoim umysłem. Posłuż się potęgą teraźniejszości, jej bowiem lęk nie sprosta.
Jeśli naprawdę nie jesteś w stanie nic zrobić, żeby zmienić swoje tu i teraz, a zarazem nie możesz wycofać się z bieżącej sytuacji, całkowicie ją zaakceptuj, rezygnując z wszelkiego oporu wewnętrznego. Fałszywe, nieszczęśliwe „Ja", które uwielbia pławić się we własnej niedoli, rozżaleniu bądź litości nad sobą, nie zdoła wtedy przetrwać. Na tym właśnie polega poddanie się. Nie jest oznaką słabości, lecz niesie z sobą wielką siłę. Tylko ktoś, kto się poddał, ma duchową moc. Kiedy się poddasz, uwolnisz się wewnętrznie od sytuacji. Może się wówczas okazać, że zmieni się ona bez żadnego twojego udziału. A zresztą tak czy owak będziesz już wtedy wolny.
A może jest coś, co „powinieneś" robić, ale nie robisz? Jeśli tak, rusz się i zrób to teraz. Albo bez zastrzeżeń zaakceptuj swoją teraźniejszą bezczynność, gnuśność, bierność, jeśli ją właśnie wybrałeś. Pogrąż się w niej bez reszty. Ciesz się nią. Bądź tak leniwy i bierny, jak tylko zdołasz. Jeśli wejdziesz w ten stan całkowicie i świadomie, wkrótce z niego wyjdziesz. Albo i nie. Tak czy owak obejdzie się bez konfliktu wewnętrznego, oporu czy jakichkolwiek negatywnych zjawisk.

Żyjesz w stresie? Tak jesteś pochłonięty podróżą w przyszłość, że teraźniejszości wyznaczasz jedynie rolę pojazdu, który ma cię tam zawieźć? Stres powstaje, kiedy jesteś „tu", ale wolałbyś być „tam", lub będąc w teraźniejszości, chcesz przenieść się w przyszłość. Stąd rozdarcie wewnętrzne. Stwarzanie takiego rozdarcia i życie z nim to po prostu obłęd. I mimo że wszyscy inni ludzie postępują identycznie, nie sposób uznać tego obłędu za stan choćby częściowej poczytalności. W razie potrzeby możesz szybko się ruszać, szybko pracować, a nawet biegać, nie robiąc wycieczek w przyszłość ani nie wzbraniając się przed teraźniejszością. A kiedy się ruszasz, pracujesz, biegasz - rób to całym sobą. Ciesz się strumieniem energii, jej natężeniem w obecnej chwili. Nie przytłacza cię już stres, nie dręczy rozdarcie. Jest tylko ruch, bieg, praca - i płynąca z nich radość. Możesz też rzucić to wszystko i usiąść na ławce w parku. Ale obserwuj przy tym umysł. Może on powiedzieć: „Nie siedź tak, weź się do roboty. Marnujesz czas". Miej go na oku. Uśmiechnij się do niego.
Czy przeszłość mocno cię pochłania? Często o niej mówisz i myślisz, dobrze lub źle? O swoich wspaniałych osiągnięciach, przygodach i doświadczeniach, albo o tym, jak los cię skrzywdził, o wszystkich okropnościach, które ci wyrządzono, a może o czymś, co sam komuś zrobiłeś? Czy z twoich procesów myślowych rodzi się poczucie winy, duma, niechęć, gniew, rozżalenie bądź litość nad sobą? Jeśli tak, to nie tylko utwierdzasz się w fałszywym poczuciu ‚ja", lecz zarazem przyspieszasz starzenie się własnego ciała, gromadząc w psychice spiętrzoną przeszłość. Aby sprawdzić, czy rzeczywiście tak jest, przyjrzyj się tym osobom ze swojego otoczenia, które kurczowo czepiają się przeszłości.
Niech przeszłość z chwili na chwilę w tobie umiera. Nie potrzebujesz jej. Odwołuj się do niej wyłącznie wtedy, gdy jest bezwzględnie aktualna z punktu widzenia teraźniejszości. Poczuj moc bieżącej chwili i pełnię Istnienia. Poczuj własną obecność.
Niepokoisz się? Często myślisz o tym, co będzie, jeśli...? Znaczy to, że utożsamiasz się z własnym umysłem, który wybiega ku urojonym przyszłym sytuacjom, stąd zaś bierze się lęk. Przyszłej sytuacji nie sposób sprostać, bo ona najzwyczajniej w świecie nie istnieje. Jest tylko stworzonym przez umysł widmem. Możesz przerwać to szaleństwo, które niszczy ci zdrowie i pomału cię zabija. Zauważ tylko obecną chwilę. Uświadom sobie, że oddychasz. Poczuj przepływ powietrza przez ciało. Poczuj wewnętrzne pole energii. W prawdziwym życiu - rozumianym jako przeciwieństwo urojeń, umysłowych projekcji - nigdy z niczym oprócz tej chwili nie będziesz musiał się uporać ani sobie poradzić. Zastanów się, jaki „problem" masz właśnie teraz - nie za rok, nie jutro ani za pięć minut. Czego brakuje obecnej chwili? Teraźniejszości zawsze sprostasz, ale nigdy nie zdołasz sprostać przyszłości - i zresztą wcale nie musisz. Odpowiedź, siła, właściwe posunięcie czy rozwiązanie pojawi się, kiedy zajdzie potrzeba - nie wcześniej i nie później.
„Kiedyś wreszcie mi się uda". Czy cel tak bardzo przykuwa twoją uwagę, że obecna chwila staje się jedynie narzędziem? Czy dążenie pozbawia cię radości działania? Czy czekasz na ten moment, kiedy nareszcie zaczniesz żyć? Jeśli wyrobisz sobie taki nawyk myślowy, teraźniejszość nigdy ci nie dogodzi, choćbyś nie wiedzieć ile osiągnął czy dokonał, bo przyszłość zawsze wyda się lepsza. Jest to niezawodna recepta na wieczne niezadowolenie i rozgoryczenie, prawda?

Czy z reguły na coś czekasz? Jak wielką część życia spędzasz na czekaniu? Istnieje czekanie krótkofalowe - w kolejce na poczcie, w ulicznym korku, na lotnisku, na umówione spotkanie, na koniec pracy itp. Z czekaniem długofalowym mamy do czynienia, gdy ktoś czeka, aż zacznie się urlop, aż dostanie lepszą posadę, aż dzieci dorosną, aż wejdzie z kimś w naprawdę istotny związek, odniesie sukces, zarobi pieniądze, zostanie ważną osobistością, osiągnie oświecenie. Niektórzy ludzie *przez* całe życie czekają, kiedy wreszcie zaczną żyć.
Czekanie to stan umysłu, polegający na tym, że pragniesz przyszłości, odtrącając teraźniejszość. Odtrącasz to, co masz, pragniesz zaś tego, czego nie masz. Ilekroć na coś czekasz, bezwiednie wywołujesz konflikt wewnętrzny między swoim tu i teraz, w którym wolałbyś nie być, a czysto projekcyjną przyszłością, w której być chciałbyś. Twoje życie mocno na tym traci, ponieważ teraźniejszość w ten sposób ci się wymyka.
Nic w tym złego, że usiłujesz poprawić swoją sytuację życiową. To całkiem wykonalne, ale swojego życia poprawić nie możesz. Życie jest czymś pierwotnym - twoim najgłębszym, wewnętrznym Istnieniem. Już teraz jest pełne, całe, doskonałe. Sytuacja życiowa składa się natomiast z okoliczności zewnętrznych i z twoich doświadczeń. Nic w tym złego, że wytyczasz sobie cele i do nich dążysz. Błąd popełniasz dopiero wtedy, gdy dążenia te zastępują ci bezpośrednie odczuwanie życia, Istnienia, do niego możesz bowiem dotrzeć wyłącznie poprzez teraźniejszość. Jesteś wtedy jak architekt, który nie zwraca uwagi na fundamenty budowli, poświęca natomiast mnóstwo czasu górnym kondygnacjom.
I tak na przykład wiele osób czeka, aż im się powiedzie. Ale powodzenie nie może zdarzyć się w przyszłości. Kiedy szanujesz, dostrzegasz i całkowicie akceptujesz swoją teraźniejszą rzeczywistość (to, gdzie jesteś, kim jesteś i co w danej chwili robisz), gdy z pełną zgodą przyjmujesz to, co masz, jesteś też wdzięczny za to, co masz, za to, co j e s t, za Istnienie. O kimś, kto odczuwa wdzięczność za obecną chwilę i za pełnię życia teraz, można powiedzieć, że mu się naprawdę powiodło. Takiego powodzenia nie da się osiągnąć w przyszłości. Z czasem samo *zaczynu* na rozmaite sposoby przejawiać się w twoim życiu.
Jeśli nie zadowala cię obecny stan posiadania albo jesteś wręcz rozgoryczony czy rozzłoszczony tym, że akurat teraz cierpisz niedostatek, może cię to zmobilizować do zdobycia wielkich bogactw, ale choćbyś nawet w końcu został milionerem, wciąż będzie cię dręczył wewnętrzny niedosyt i w głębi duszy nie przestanie ci doskwierać poczucie niespełnienia. Za pieniądze możesz sobie zafundować wiele interesujących doznań, będą one jednak kolejno przemijać i zawsze pozostanie ci po nich wrażenie pustki i pragnienie coraz to nowych przyjemności fizycznych i psychicznych. Nie rozgościsz się w Istnieniu, nie zakosztujesz więc pełni życia tu i teraz, w której zawiera się jedyne prawdziwe powodzenie.
Porzuć zatem czekanie jako stan umysłu. Ilekroć złapiesz się na tym, że siłą bezwładu znów *zaczynasz* czekać... otrząśnij się. Wróć do teraźniejszości. Po prostu bądź i ciesz się własnym istnieniem. Kiedy jesteś obecny, nigdy na nic czekać nie musisz. Gdy więc następnym razem ktoś powie: „Przepraszam, że kazałem ci czekać", możesz go uspokoić, mówiąc: „Nie ma sprawy, wcale nie czekałem. Ot, stałem tu sobie i było mi miło: cieszyłem się sobą".

Jest to tylko kilka przykładów nawykowych strategii, za pomocą których umysł wzbrania się przed teraźniejszością. Wyrastają one z nieświadomości zwykłej. Łatwo je przeoczyć, tak bardzo są związane z normalnym życiem: gdzieś w jego tle tworzą szum wiecznego niezadowolenia. Im pilniej jednak będziesz się uczył obserwować swój wewnętrzny stan myślowo-emocjonalny, tym łatwiej zauważysz chwile, gdy wpadasz w pułapki przeszłości i przyszłości - czyli tracisz świadomość - a wtedy za każdym razem ze snu o czasie zbudzisz się prosto w teraźniejszość. Ale uważaj: fałszywe, nieszczęśliwe „Ja", zbudowane na utożsamieniu z umysłem, żywi się czasem. Wie, że obecna chwila to dla niego wyrok śmierci, widzi w niej więc straszliwe zagrożenie. Zrobi wszystko, co w jego mocy, żeby cię wyrwać z teraźniejszości. Będzie się starało nadal cię więzić w pułapce czasu.

Wewnętrzny cel drogi życiowej

Dostrzegam prawdziwość tego, co mówisz, ale nadal uważam, że na drodze życia potrzebny nam jest cel, bo gdy go brakuje, tylko bezwolnie dryfujemy. Z istnieniem celu wiąże się przyszłość, prawda? Jak to pogodzić z życiem w teraźniejszości?

Kiedy człowiek wie, dokąd zmierza, a przynajmniej ma ogólne poczucie kierunku, na pewno lepiej mu się podróżuje, ale pamiętaj, że z całej podróży prawdziwy w sumie jest tylko krok, który stawiasz w danej chwili. Nic oprócz niego nie istnieje.

Na drodze życia masz dwojaki cel: zewnętrzny i wewnętrzny. Tym pierwszym jest dotarcie do wytyczonego punktu, spełnienie zamierzeń, osiągnięcie tego czy tamtego, i wszystkie te działania oczywiście zakładają istnienie przyszłości. Ale jeśli adres, ku któremu zdążasz, albo zaplanowane na przyszłość kroki tak bardzo pochłaniają twoją uwagę, że stają się ważniejsze niż krok stawiany w danej chwili, to zupełnie tracisz z oczu wewnętrzny cel podróży, bynajmniej nie związany z tym, dokąd zmierzasz i co robisz, lecz wyłącznie prawdziwość z jakością twoich poczynań. Wewnętrzny cel nie ma nic wspólnego z przyszłością, a jedynie ze stanem twojej świadomości w obecnej chwili. Cel zewnętrzny jest elementem poziomego wymiaru przestrzeni i czasu, natomiast dążenie do celu wewnętrznego wiąże się z pogłębieniem twojego Istnienia w pionowym wymiarze bezczasowego Teraz. Podróż zewnętrzna może się składać z tysiąca kroków, ale w wewnętrznej jest tylko jeden: ten, który właśnie teraz stawiasz. W miarę, jak uświadamiasz go sobie coraz głębiej, dostrzegasz również i to, że są w nim zawarte wszystkie pozostałe kroki oraz punkt przeznaczenia. Ten jeden krok staje się wtedy ucieleśnieniem doskonałości, pięknym i szlachetnym aktem. Natychmiast wprowadza cię w Istnienie, ono zaś rozświetla go swoim blaskiem. To właśnie jest cel, a zarazem spełnienie twojej wewnętrznej misji - wędrówki w głąb siebie.

∫

Czy osiągnięcie zewnętrznego celu ma jakiekolwiek znaczenie? Czy doczesny sukces lub porażka sprawia istotną różnicę?
Nie przestanie ci to sprawiać różnicy, dopóki nie osiągniesz celu wewnętrznego. Potem dążenia zewnętrzne staną się jedynie grą, którą będziesz mógł dalej prowadzić dla samej przyjemności. Można też doznać całkowitej klęski w podróży zewnętrznej, a w wewnętrznej odnieść pełny sukces. Lub na odwrót - co zresztą częściej się zdarza: zewnętrznemu bogactwu towarzyszy wewnętrzna nędza, czyli - wedle słów Jezusa - człowiek „zyskuje świat cały, a traci duszę". Oczywiście tak naprawdę każde zewnętrzne dążenie jest prędzej czy później skazane na porażkę - z tej prostej przyczyny, że rządzi nim prawo nietrwałości wszechrzeczy. Im wcześniej sobie uświadomisz, że zewnętrzne dążenia nie mogą ci dać trwałej satysfakcji, tym lepiej. Kiedy dostrzegasz ograniczenia, jakim podlega twoja podróż zewnętrzna, wyzbywasz się nierealistycznych oczekiwań, że cię ona uszczęśliwi, i podporządkowujesz ją wewnętrznej pielgrzymce.

Przeszłość nie wytrzyma konfrontacji z twoją obecnością

Wspomniałeś, że niepotrzebne myślenie lub mówienie o przeszłości to przykład uników, jakie robimy przed teraźniejszością. Ale czy prócz tego poziomu przeszłości, który pamiętamy i z którym być może się utożsamiamy, nie istnieje też inny jej poziom, tkwiący w nas znacznie głębiej? Mam tu na myśli przeszłość nieuświadomioną, która warunkuje bieg naszego życia, zwłaszcza poprzez doświadczenia z wczesnego dzieciństwa, a może nawet z poprzednich wcieleń. Są też uwarunkowania kulturowe, związane z miejscem na ziemi, w którym żyjemy, i z epoką historyczną. Wszystkie te czynniki określają nasze widzenie świata, sposób reagowania i myślenia, rodzaj związków z ludźmi i w ogóle to, jak żyjemy. Nie mamy przecież szans ani sobie tego wszystkiego uświadomić, ani się pozbyć. Ile czasu by na to trzeba? A choćbyśmy nawet zdołali tego dopiąć, co by nam zostało?
Co pozostaje, kiedy rozwiewa się iluzja?
Nie ma żadnej potrzeby, żebyś badał przeszłość, którą nieświadomie w sobie nosisz. Wystarczy, że przejawia się ona w postaci myśli, emocji, pragnień, reakcji czy przytrafiających ci się zdarzeń zewnętrznych. Całą potrzebną ci wiedzę na jej temat i tak wydobędą trudne sytuacje, które napotykasz tu i teraz. Jeśli zaczniesz grzebać w przeszłości, stanie się ona bezdenną otchłanią, niewyczerpanym złożem. Być może wydaje ci się, że potrzebujesz więcej czasu, aby zrozumieć przeszłość lub się od niej uwolnić - innymi słowy, że przyszłość kiedyś w końcu uwolni cię od przeszłości. Otóż jest to złudzenie. Od przeszłości może cię bowiem uwolnić jedynie teraźniejszość. Nie uwolnisz się od czasu, mnożąc czas. Zwróć się ku potędze teraźniejszości. Ona jest kluczem.
Co to *takiego, potęga teraźniejszości?*
Jest to po prostu potęga twojej własnej obecności — twojej świadomości, wyzwolonej spod władzy form

myślowych.
Rozpraw się więc z przeszłością na poziomie teraźniejszości. Im większą uwagą zaszczycasz przeszłość, tym więcej dodajesz jej energii i tym bardziej rośnie ryzyko, że zbudujesz sobie z niej ,ja". Nie zrozum mnie źle: skupiona uwaga ma zasadnicze znaczenie, ale nie darz nią przeszłości jako takiej. Zajmij się teraźniejszością - swoim dzisiejszym postępowaniem, dzisiejszymi reakcjami, nastrojami, myślami, emocjami, lękami i pragnieniami. To one są zawartą w tobie przeszłością. Kiedy potrafisz być dość przytomny, żeby je wszystkie obserwować - nie krytycznie ani analitycznie, lecz bezstronnie - znaczy to, że rozprawiasz się z przeszłością i rozpuszczasz ją mocą swojej obecności. Nie zdołasz odnaleźć siebie, zgłębiając przeszłość. Uda ci się to, gdy zapuścisz się w teraźniejszość.

Ale czy zrozumienie przeszłości nie jest pożyteczne? Dzięki niemu możemy przecież zrozumieć, dlaczego robimy pewne rzeczy, dlaczego tak a nie inaczej reagujemy, czemu bezwiednie stwarzamy nasz swoisty rodzaj dramatu, powtarzamy raz po raz te same schematy w związkach z ludźmi itp.
Gdy będziesz sobie stopniowo uświadamiał swoją teraźniejszą rzeczywistość, możesz zacząć doznawać nagłych olśnień: zobaczysz wtedy, czemu podlegasz takim a nie innym uwarunkowaniom; czemu na przykład twoje związki osobiste przebiegają według pewnych stałych wzorów; możesz też przypomnieć sobie dawne zdarzenia albo ujrzeć je wyraźniej niż przedtem. No i dobrze; wszystko to może być nawet z pożytkiem dla ciebie, ale nie ma zasadniczego znaczenia. Najważniejsza jest twoja świadoma obecność. To właśnie ona rozpuszcza przeszłość i wywołuje przemianę. Nie staraj się więc *zrozumieć* przeszłości, lecz bądź jak najbardziej obecny. Przeszłość nie ostanie się wobec twojej obecności. Może trwać jedynie pod twoją nieobecność.

Rozdział piąty

OBECNOŚĆ

Jest czym innym, niż myślisz

Wciąż powtarzasz, że obecność jest kluczem. Ma poziomie intelektualnym chyba to rozumiem, ale nie wiem, czy kiedykolwiek naprawdę doznałem tego stanu. Zastanawiam się, czy jest on taki, jakim go sobie wyobrażam, czy też jest czymś zupełnie innym.

Jest czym innym, niż myślisz! Obecność wymyka się myśleniu, a umysł nigdy jej nie zrozumie. Zrozumieć ją to b y ć obecnym.

Przeprowadź drobny eksperyment. Zamknij oczy i powiedz sobie: „Ciekawe, jaka myśl pierwsza mi się nasunie". A potem czekaj na nią z wytężoną czujnością, jak kot przy mysiej dziurze. Jaka myśl wyskoczy z dziury? Spróbuj.

∫

No i co?

Długo musiałem czekać, zanim pojawiła się jakakolwiek myśl.

No właśnie. Dopóki pozostajesz w stanie intensywnej obecności, myśli ci się nie narzucają. Trwasz w bezruchu, a zarazem jesteś bardzo czujny. Lecz gdy tylko twoja świadoma uwaga spada poniżej pewnego poziomu, natychmiast wdziera się myśl. Powraca umysłowy zgiełk. Wytrącony z bezruchu, znowu lądujesz w czasie.

Chcąc sprawdzić poziom przytomności swoich uczniów, niektórzy mistrzowie buddyzmu zeń mieli zwyczaj podkradać się do nich od tyłu i znienacka uderzać ich kijem. To dopiero musiał być szok! Jeśli uczeń był w pełni obecny i czujny, jeśli „miał biodra przepasane i świecę zapaloną" (jest to jedna z metafor, za pomocą których Jezus opisuje stan obecności tu i teraz), w porę zauważał, że mistrz zachodzi go od tyłu, i powstrzymywał nauczyciela albo ustępował mu z drogi. Jeśli natomiast dostawał kijem, znaczyło to, że był pogrążony w myślach, czyli nieobecny, nieświadomy.

Aby na co dzień pozostać obecnym, dobrze jest głęboko zakorzenić się w sobie; w przeciwnym razie umysł swoim ogromnym impetem porwie cię jak rozszalała rzeka.

Co to *znaczy „zakorzenić się w sobie"?*

Naprawdę mieszkać we własnym ciele. Zawsze tkwić przynajmniej cząstką uwagi w jego wewnętrznym

polu energetycznym. Innymi słowy, czuć ciało od wewnątrz. Dzięki świadomości ciała pozostajesz obecny. To ona jest kotwicą, która trzyma cię w teraźniejszości (zob. rozdział 6).

Ezoteryczny sens „czekania"

Stan obecności można poniekąd przyrównać do czekania. Jezus w niektórych przypowieściach mówi o czekaniu, posługując się nim jako analogią. Nie chodzi mu jednak o zwykłe czekanie, znudzone lub zniecierpliwione, ono bowiem stanowi zaprzeczenie teraźniejszości: czekający skupia się na jakimś punkcie w przyszłości, a teraźniejszość jest dlań wyłącznie przeszkodą na drodze do upragnionego celu. Jezus mówi o czekaniu jakościowo odmiennym, wymagającym niezachwianej baczności: w każdej chwili coś może się wydarzyć i jeśli nie jesteś całkowicie przebudzony, całkowicie nieruchomy, prze-oczysz to zdarzenie. W stanie tym uwagę twoją bez reszty pochłania teraźniejszość, nie pozostawiając miejsca na marzenia, myśli, wspominki i spodziewania: ani odrobiny napięcia czy lęku - tylko baczna obecność. Jesteś obecny całym swoim Istnieniem, każdą komórką ciała. Twoje Ja", które ma przeszłość i przyszłość, twoja - by tak rzec - osobowość - prawie zupełnie znika. Nie tracisz jednak niczego wartościowego. W istocie nadal jesteś sobą. Tak naprawdę jesteś sobą bardziej niż kiedykolwiek - a raczej dopiero teraz jesteś sobą w sposób całkiem autentyczny.
„Bądź jak sługa, czekający, aż wróci jego pan" - mówi Jezus. Służący nie wie, o której godzinie pan wróci do domu. Czuwa więc, baczny, gotowy, nieruchomy, żeby nie przeoczyć powrotu pana. W innej przypowieści Jezus wspomina o pięciu głupich (nieświadomych) pannach, które mają za mało oliwy (świadomości), żeby podtrzymać ogień w swoich lampach (wytrwać w stanie obecności), toteż nie są gotowe na spotkanie oblubieńca (teraźniejszości) i nie dostają się na ucztę weselną (nie doznają oświecenia). Tym pięciu pannom przeciwstawia pięć panien mądrych, którym oliwy (świadomości) nie brakuje.
Znaczenie tych przypowieści umknęło nawet ewangelistom, toteż pierwsze błędy interpretacyjne i zniekształcenia wkradły się już w pierwszej fazie zapisywania słów Jezusa. W miarę nawarstwiania się błędnych wykładni prawdziwy sens zupełnie się zatracił. W przypowieściach tych mówi się nie 0 końcu świata, lecz o końcu czasu psychicznego. Ich tematem jest wzniesienie się ponad egotyczny umysł oraz szansa trwałej
1 radykalnej zmiany stanu świadomości.

Piękno powstaje w twojej niewzruszonej obecności

Stanu, który właśnie opisałeś, doznaję czasem przez chwilę, kiedy jestem sam albo obcuję z przyrodą.
Owszem. Mistrzowie buddyzmu zen określają tego rodzaju przebłysk intuicji, gdy miejsce umysłu zajmuje całkowita obecność, mianem *satori.* Nie jest to wprawdzie trwała przemiana, należy jednak

być wdzięcznym za takie chwile, dają one bowiem człowiekowi przedsmak oświecenia. Niewykluczone, że nieraz już miewałeś podobne doznania, ale nie ogarniałeś ich natury i doniosłości. Aby uświadomić sobie piękno, majestat, świętość przyrody, trzeba być obecnym. Czy patrzyłeś kiedyś bezchmurną nocą w bezkres nieba, czy odbierał ci mowę jego absolutny bezruch i niepojęty ogrom? Czy słuchałeś, czy naprawdę wsłuchałeś się w szmer górskiego strumienia? Albo w śpiew kosa w cichy letni wieczór? Żeby coś takiego dotarło do świadomości, umysł musi znieruchomieć. Musisz na chwilę odłożyć osobisty bagaż przeszłych i przyszłych problemów, a także całą swoją wiedzę; w przeciwnym razie będziesz patrzył, nie widząc, i słuchał, nie słysząc. Niezbędna jest twoja całkowita obecność.
W zjawiskach tych kryje się coś więcej niż piękno zewnętrznych form: coś nienazwanego, niewysłowionego, jakaś głęboka, wewnętrzna, święta esencja. Wszelkie przejawy piękna są nią prześwietlone. Objawia ci się ona tylko wtedy, kiedy jesteś obecny. Czy to możliwe, że ta bezimienna esencja i twoja obecność są jednym i tym samym? Czy istniałaby, gdybyś nie był obecny? Głęboko w nią wniknij. Sam się przekonaj.



Kiedy zdarzały ci się te chwile obecności, pewnie sobie nie uświadamiałeś, że na chwilę wkraczasz w sferę bezumysłu. Powodem twojej nieświadomości było to, że po krótkiej pauzie znowu wdzierały się myśli. Lecz nawet jeśli *satori* trwało tylko kilka sekund, aby zaraz ustąpić pod naporem umysłu, niemniej pojawiało się; gdyby nie ono, nie odczułbyś piękna. Umysł nie potrafi go bowiem ani dostrzec, ani stworzyć. To piękno, ta świętość odsłaniała się przed tobą zaledwie na tych kilka sekund, kiedy byłeś w pełni obecny. Ponieważ pauza była krótka, a tobie brakowało czujności i refleksu, zapewne nie zauważyłeś istotnej różnicy między samym doznaniem - niezakłócaną myślami świadomością piękna - a nazywaniem go i interpretowaniem w myślach: pauza trwała tak krótko, że wszystko zlewało się w jeden proces. Prawda jest jednak taka, że gdy tylko wdarła się myśl, po pięknie zostało ci jedynie wspomnienie. Im dłużej trwa pauza między doznaniem a myślą, tym głębsze staje się twoje człowieczeństwo: innymi słowy, tym większą osiągasz świadomość.
Wielu ludzi tak więżą ich własne umysły, że piękno przyrody właściwie dla nich nie istnieje. *Zdarza,* im się, owszem, powiedzieć: „Jaki piękny kwiat", ale to tylko mechaniczny odruch, mentalna etykietka. Skoro nie trwają w bezruchu, skoro nie są obecni, tak naprawdę nie widzą kwiatu, nie czują jego istoty, świętości - tak jak i siebie nie znają, nieczuli na własną istotę i świętość.
Ponieważ żyjemy w kulturze bez reszty zdominowanej przez umysł, prawie cała nasza sztuka, architektura, muzyka i literatura — z bardzo nielicznymi wyjątkami - wyprana jest z piękna i z wewnętrznej esencji. Dzieje się tak dlatego, że sami twórcy ani na chwilę nie potrafią wyzwolić się spod władzy umysłu. Nigdy więc nie docierają do tego miejsca we własnym wnętrzu, z którego płynie wszelka prawdziwa twórczość i piękno. Umysł pozostawiony sam sobie płodzi potwory - nie tylko z rodzaju tych,

które potem trafiają do galerii sztuki. Wystarczy spojrzeć na nasze miejskie krajobrazy i wysypiska przemysłowe. *Żadna,* inna cywilizacja nie stworzyła aż tyle brzydoty.

Urzeczywistnienie czystej świadomości

Czy *obecność jest tym samym, co Istnienie?*

Kiedy zyskujesz świadomość Istnienia, tak naprawdę to Istnienie zyskuje samoświadomość, wtedy zaś pojawia się obecność. A ponieważ Istnienie, świadomość i życie to synonimy, możemy powiedzieć, że obecność jest stanem, w którym świadomość uświadamia sobie samą siebie, lub też życie zyskuje samoświadomość. Ale nie przywiązuj się do słów i nie staraj się tego zrozumieć. Żadne rozumienie nie jest potrzebne, żebyś stał się obecny.

Owszem, rozumiem, co przed chwilą powiedziałeś, ale z twoich słów tak jakby wynikało, że Istnienie - najwyższa, transcendentalna rzeczywistość -pozostaje niepełne i jest dopiero w trakcie rozwoju. Czy Bóg potrzebuje czasu, żeby zrobić postępy?

Rzeczywiście, ale wydaje się tak tylko wtedy, gdy patrzymy z wąskiego punktu widzenia, właściwego wszechświatowi przejawionemu. Bóg oświadcza w Biblii: „Jam jest Alfa i Omega, jam jest Ten, kto żyje". W niepodlegających czasowi rejonach, w których przebywa Bóg - są zaś one zarazem twoim domem - początek i koniec, Alfa i Omega stanowią jedność, a esencja wszystkiego, co kiedykolwiek istniało i kiedykolwiek zaistnieje, jest wiecznie obecna w nieprzejawionym stanie jedni i doskonałości, wykraczającym poza wszystko, co umysł ludzki potrafi ogarnąć wyobraźnią i zrozumieniem. Lecz w naszym świecie pozornie odrębnych form „doskonałość nie poddana czasowi" to pojęcie, które nie mieści się w głowie. Tutaj nawet świadomość - światło bijące z wiekuistego Źródła - pozornie podlega procesom rozwojowym, ale jest to tylko złudzenie, wynikłe z ograniczeń naszego postrzegania. W wymiarze absolutnym nic podobnego nie ma miejsca. Chcę jednak dodać coś jeszcze na temat ewolucji świadomości w tym świecie.

We wszystkim, co j e s t, zawiera się Istnienie, boska istota, pewien stopień świadomości. Minimalną świadomość ma nawet kamień; bez niej nie istniałby, a jego atomy i cząsteczki uległyby rozproszeniu. Wszystko żyje. Słońce, ziemia, rośliny, zwierzęta, ludzie - we wszystkich tych formach przejawia się wyższego lub niższego rzędu świadomość.

Świat powstaje, kiedy świadomość przybiera kształty i formy - zarówno myślowe, jak i materialne. Spójrz, ile milionów form ma życie na samej tylko kuli ziemskiej. Roi się od nich w morzu, na lądzie, w powietrzu, a każda powielona jest w milionach okazów. Czemu to wszystko służy? Czy ktoś albo coś prowadzi grę, igra formami? Pytanie to zadawali sobie starożytni hinduscy wizjonerzy. Widzieli oni świat pod postacią *l i l a,* boskiej gry. Poszczególne formy życia najwyraźniej znaczą w tej grze niewiele. Większość morskich organizmów przychodzi na świat, aby zginąć w ciągu pierwszych kilku minut. Forma zwana człowiekiem też dość szybko obraca się w pył, a kiedy już się rozsypie, jest tak, jakby

nigdy jej nie było. Czy to tragiczne, a może okrutne? Owszem, ale tragizm i okrucieństwo pojawia się tylko wtedy, gdy dla każdej formy stwarzasz odrębną tożsamość, gdy zapominasz, że zawarta w tej formie świadomość jest boską esencją, ucieleśniającą się poprzez formę. Ale zanim naprawdę się tego dowiesz, musisz pozwolić, żeby tkwiąca w tobie samym boska esencja ziściła się w postaci czystej świadomości. Jeśli w akwarium wykluje ci się rybka, a ty nadasz jej imię John", wypiszesz akt urodzenia, opowiesz jej, jakich miała przodków, a po dwóch minutach pożre ją inna ryba, będzie to tragedia. Ale tragizm bierze się tylko stąd, że stworzyłeś projekcję, powołując do życia odrębne jestestwo tam, gdzie żadnego odrębnego jestestwa nie było. Chwyciłeś cząstkę dynamicznego procesu, molekularnego tańca, i ulepiłeś z niej osobny byt.

Świadomość przywdziewa kostiumy form, te zaś tak się w końcu komplikują, że zupełnie w nich się ona zatraca. U współczesnych ludzi nastąpiło całkowite utożsamienie świadomości z jej kostiumem. Zna ona siebie wyłącznie jako formę, żyje więc w ciągłym lęku przed unicestwieniem, które zagraża jej fizycznej lub psychicznej postaci. Jest to robota egotycznego umysłu, a zarazem źródło poważnych zaburzeń. Na którymś etapie ewolucji coś najwidoczniej mocno się popsuło. Ale nawet i to jest częścią *l i I a,* boskiej gry. Prędzej czy później pod wpływem cierpienia, spowodowanego tymi pozornymi zaburzeniami, świadomość musi się wyrzec utożsamienia z formą i zbudzić ze snu o formie: odzyskuje wtedy samoświadomość, i to znacznie głębszą niż pierwotnie utracona.

Jezus objaśnia ten proces w przypowieści o synu marnotrawnym, który porzuca rodzinny dom, trwoni majątek i stacza się w nędzę, aż w końcu cierpienie zapędza go z powrotem do domu. Kiedy syn wraca, ojciec kocha go jeszcze bardziej. Syn jest taki, jak dawniej, a zarazem inny, ponieważ odkrył tymczasem głębszy wymiar. Przypowieść ta stanowi opis podróży, która od doskonałości nieświadomej wiedzie poprzez pozorną niedoskonałość i „zło" ku doskonałości świadomej.

Czy widzisz już teraz głębszy i szerszy sens tego, żeby stać się obecnym i obserwować własny umysł? Kiedy go bowiem obserwujesz, wycofujesz ze sfery mentalnych form swoją świadomość, która będzie odtąd - nazwijmy to tak - obserwatorem lub świadkiem. Dzięki temu obserwator - czysta, wyzwolona z form świadomość - rośnie w siłę, natomiast twory umysłu słabną. Gdy mówimy o obserwowaniu umysłu, nadajemy wymiar osobisty zjawisku, które tak naprawdę ma kosmiczne znaczenie: oto za twoim pośrednictwem świadomość budzi się ze snu o utożsamieniu z formą i wycofuje ze sfery upostaciowionej. Jest to zapowiedź, a właściwie już początek zdarzenia, które według czasu kalendarzowego nastąpi zapewne dopiero w dalekiej przyszłości. Zdarzenie to zwykło się określać mianem... końca świata.

∫

Kiedy świadomość uwalnia się od utożsamienia z formami fizycznymi i mentalnymi, staje się świadomością czystą czy też oświeconą, czyli obecnością. Przydarzyło się to już paru osobom i wedle

wszelkich oznak powinno niebawem zdarzyć się w znacznie większej skali, chociaż nie ma żadnej gwara n c j i, że tak będzie. Większość ludzi wciąż jeszcze tkwi w egotycznym trybie świadomości: utożsamiają się z własnym umysłem i pozwalają, żeby nimi rządził. Jeśli w porę od niego się nie uwolnią, umysł ich zniszczy. Będą padać ofiarą coraz większego zamętu, konfliktów, przemocy, chorób, rozpaczy i szaleństwa. Umysł egotyczny jest jak tonący statek. Jeśli go nie opuścisz, razem z nim pójdziesz na dno. Nie było dotąd na ziemi tak niebezpiecznie obłąkanego, niszczycielskiego bytu, jak zbiorowy umysł egotyczny. Jak myślisz, do czego w końcu dojdzie na tej planecie, jeśli w świadomości ludzkiej nie dokona się przemiana? Już teraz większość ludzi potrafi odpocząć od własnego umysłu tylko w ten sposób, że schodzi niekiedy na poziom świadomości, usytuowany poniżej poziomu myśli. Każdemu przydarza się to co noc podczas snu. Podobne zjawisko następuje pod wpływem seksu, alkoholu i innych narkotyków, tłumiących nadmierną aktywność umysłową. Gdyby nie spożywany na świecie w ogromnych ilościach alkohol, środki uspokajające i przeciwdepresyjne, a także nielegalne narkotyki, obłąkanie ludzkiego umysłu byłoby jeszcze jaskrawiej widoczne. Jestem przekonany, że wielu ludzi zagrażałoby sobie i otoczeniu, gdyby im odebrano narkotyki. Oczywiście sprawiają one jedynie, że tym trudniej jest uwolnić się od zaburzeń. Powszechne stosowanie narkotyków tylko oddala chwilę, gdy stare struktury umysłowe wreszcie się załamią i wyłoni się wyższa świadomość. Poszczególne osoby mogą wprawdzie dzięki narkotykom zaznać wytchnienia od codziennych męczarni, które zadaje im własny umysł, z drugiej jednak strony nałóg nie pozwala im zgromadzić wystarczającego potencjału świadomej obecności, żeby mogły wznieść się ponad myśl, a tym samym naprawdę wyzwolić.

Powrót na niższe niż umysł piętro świadomości (czyli na poziom sprzed pojawienia się myśli - ten, który reprezentowali nasi dalecy przodkowie, a także zwierzęta i rośliny), nie jest dla nas żadnym rozwiązaniem. Nie istnieje droga wstecz. Jeśli gatunek ludzki ma przetrwać, musi wspiąć się na kolejny szczebel rozwoju. W całym wszechświecie trwa ewolucja świadomości w miliardach form, więc nawet gdyby nam się nie udało, w skali kosmicznej nie miałoby to znaczenia. W dziedzinie świadomości żaden krok naprzód nie bywa daremny, toteż w razie naszej ostatecznej porażki świadomość przybrałaby po prostu inną postać. Lecz już samo to, że mówię teraz te słowa, a ty ich słuchasz lub je czytasz, stanowi wyraźny znak, iż na kuli ziemskiej rzeczywiście zakorzenia się nowy rodzaj świadomości.

Sytuacja ta nie ma w sobie nic osobistego: nie udzielam ci nauk. Jesteś świadomością i słuchasz samego siebie. Na Wschodzie powiadają, że „nauczyciel i uczeń wspólnie tworzą naukę". W każdym razie same słowa są niezbyt istotne. Nie są Prawdą, tylko zwróconym ku niej drogowskazem. Przemawiam ze sfery obecności, a gdy tak do ciebie mówię, ty także możesz osiągnąć ten stan. Chociaż każde moje słowo ma oczywiście za sobą pewną historię i tak jak wszelka mowa ludzka wywodzi się z minionych epok, w słowach, którymi teraz do ciebie się zwracam, zawiera się naładowana wielką energią wibracja obecności, zupełnie niezależna od ich czysto semantycznego znaczenia.

Cisza jest jeszcze skuteczniejszym nośnikiem obecności, gdy więc czytasz ten tekst albo słuchasz, jak mówię, nie przeocz ciszy, ukrytej między słowami i pod ich poziomem. Nie przeocz pustych miejsc. Gdziekolwiek się znajdziesz, wsłuchiwanie się w ciszę będzie łatwym i bezpośrednim sposobem, żeby

stać się obecnym. Nawet w zgiełku zawsze jest cisza, ukryta między dźwiękami, pod ich warstwą. Kiedy zaczynasz jej słuchać, w tobie także natychmiast powstaje cichy bezruch - i tylko on może odczuć ciszę zewnętrzną. A czymże jest ten bezruch, jeśli nie obecnością, świadomością wyzwoloną z myślowych form? Otóż i żywe urzeczywistnienie tego, o czym dotychczas mówiliśmy.



Chrystus: czym naprawdę jest twoja boska obecność

Nie przywiązuj się do poszczególnych słów. Zamiast „obecność" możesz powiedzieć „Chrystus", jeśli to ci więcej mówi. Chrystus jest twoją boską esencją lub też - wedle używanego czasem na Wschodzie określenia -Jaźnią. Jedyna różnica między Chrystusem a obecnością polega na tym, że słowo „Chrystus" oznacza boskość, która tkwi w tobie, niezależnie od tego, czy jesteś jej świadom, czy nie, natomiast termin „obecność" odnosi się do twojej przebudzonej boskości, boskiej esencji.

Wiele nieporozumień i fałszywych wierzeń na temat Chrystusa wyjaśni się i rozwieje, gdy pojmiesz, że w Chrystusie nie istnieje przeszłość ani przyszłość. Stwierdzenia „Chrystus był" lub „Chrystus będzie" są wewnętrznie sprzeczne. Owszem, był Jezus. Był człowiekiem, żył przed dwoma tysiącami lat i ziścił w sobie boską obecność, swoją prawdziwą naturę. Powiedział zatem: „Jestem, zanim jeszcze był Abraham". Nie powiedział „Istniałem już przed narodzinami Abrahama". Znaczyłoby to bowiem, że nadal tkwi w wymiarze czasu i upostaciowionej tożsamości. Słowo ‚j e s t e m" użyte na początku zdania, którego ciąg dalszy ma formę przeszłą, wprowadza raptowny przeskok, nieciągłość w wymiarze czasowym. Powstaje w ten sposób ogromnie głębokie stwierdzenie w stylu buddyzmu zeń. Jezus usiłował bezpośrednio, nie uciekając się do rozumowania dyskursywnego, oddać sens obecności, samo-urzeczywistnienia. Z wymiaru świadomości, którym włada czas, wzniósł się w sferę niepoddaną czasowi. Wymiar wieczny wniknął zatem w ten oto świat. Oczywiście słowo „wieczność" nie oznacza nieskończenie długiego czasu, lecz jego zupełną nieobecność. Czyli człowiek imieniem Jezus został Chrystusem, naczyniem czystej świadomości. A jak Bóg określa w Biblii samego siebie? Czy mówi „Zawsze byłem i zawsze będę"? Oczywiście, że nie. Przyznawałby tym samym, że przeszłość i przyszłość są rzeczywiste. Bóg powiedział: „Jestem, który jestem". Jest więc samą obecnością, całkowicie poza czasem.

„Powtórne nadejście" Chrystusa to w istocie przemiana ludzkiej świadomości, przeskok z czasu w obecność, z myślenia w czystą świadomość, nie zaś pojawienie się konkretnej osoby. Gdyby „Chrystus" miał jutro powrócić w jakimkolwiek zewnętrznym upostaciowieniu, cóż innego mógłby ci powiedzieć, niż to: „Jestem Prawdą. Jestem boską obecnością. Jestem życiem wiecznym. Jestem w tobie. Jestem tu. Jestem Teraz".

∫

Nigdy nie rób z Chrystusa konkretnej osoby. Nie przypisuj mu upostaciowionej tożsamości. Awatary, matki boskie, oświeceni mistrzowie -jakże nieliczni spośród nich, naprawdę godni tego tytułu -jako ludzie niczym specjalnym się nie wyróżniają. Ponieważ nie mają fałszywego Ja", które musieliby podtrzymywać, żywić i chronić, są prostsi, zwyczajniejsi od szarego człowieka. Ktoś, kto ma silne ego, zlekceważyłby ich albo - co zresztą bardziej prawdopodobne - w ogóle nie do^ strzegł.
Jeśli oświecony nauczyciel działa na ciebie przyciągające, dzieje się tak dlatego, że jesteś już wystarczająco obecny, aby w drugim człowieku dostrzec walor obecności. Wielu ludzi nie rozpoznało Jezusa ani Buddy, bo i dziś nie brak przecież - i nigdy nie brakowało - osób, które ciągnie do fałszywych nauczycieli. Większe ego przyciąga mniejsze. Ciemność nie umie rozpoznać światła. Pozna się na nim jedynie światło. Przestań więc wierzyć, że dobiega ono z zewnątrz lub może się pojawić tylko w jakiejś jednej, szczególnej postaci. Jeśli twój mistrz jest jedynym ucieleśnieniem Boga, kimże jesteś ty sam? Wszelka wyłączność świadczy o utożsamieniu z formą, utożsamienie to jest zaś dziełem ego, choćby nie wiedzieć jak dokładnie się ono maskowało.
Korzystaj z obecności mistrza, aby ujrzeć w nim jak w zwierciadle tę swoją tożsamość, która wymyka się wszelkim nazwom i formom; a gdy jej odbicie wróci do ciebie, będziesz mógł się stać bardziej obecny. Wkrótce zrozumiesz, że w sferze obecności nic nie jest „moje" ani „twoje". Obecność jest jedna.
„Twoja" obecność może zajaśnieć silniejszym blaskiem również dzięki pracy grupowej. Grono osób, wspólnie przebywających w sferze obecności, wytwarza zbiorowe pole energetyczne o wielkiej mocy. Uczestnicy takiego spotkania stają się bardziej obecni, a zbiorowa świadomość ludzkości nieco się zbliża do wyzwolenia spod władzy umysłu. W ten sposób ludzie coraz łatwiej osiągają stan obecności. Ważne jest jednak, żeby w takiej grupie przynajmniej jedna osoba była już w tym stanie dobrze zadomowiona, potrafi bowiem wtedy dostroić energię do jego częstotliwości i utrzymać ją na tym poziomie; w przeciwnym razie umysł egotyczny łatwo może znów przejąć ster i zniweczyć starania grupy. Praca w grupie ma, co prawda, nieocenioną wartość, ale sama w sobie nie wystarcza, nie można więc od niej się uzależniać. Nie uzależniaj się też od nauczyciela czy mistrza, wyjąwszy okres przejściowy, kiedy dopiero poznajesz znaczenie obecności i ćwiczysz się w niej.

Rozdział szósty

CIAŁO WEWNĘTRZNE

Istnienie jest twoją najgłębszą *jaźnią*

Mówiłeś o tym, jak ważne jest, żeby być głęboko zakorzenionym w sobie i zamieszkiwać własne ciało. Co przez to rozumiesz?

Ciało może stać się bramą, wiodącą do sfery Istnienia. Zajmijmy się tym teraz głębiej.

Wciąż nie jestem pewien, czy w pełni rozumiem, co dla ciebie znaczy słowo „Istnienie".

„Woda? Co to słowo dla ciebie znaczy? Nie rozumiem go" - powiedziałaby ryba, gdyby miała ludzki umysł.

Nie staraj się, proszę, zrozumieć Istnienia. Nieraz już ukazywało ci się w chwilach olśnień, ale umysł zawsze będzie usiłował wtłoczyć je do ciasnego pudełka i opatrzyć etykietką. A tego się zrobić nie da. Istnienie nie może się stać przedmiotem wiedzy. W Istnieniu podmiot i przedmiot łączą się w jedną całość. Istnienie daje się odczuć jako wiecznie obecne ja j e s t e m, wymykające się wszelkim nazwom i formom. Poczucie, a zarazem wiedza, że j e s t e ś i że trwasz w tym głęboko zakorzenionym stanie, jest oświeceniem, jest prawdą, która wedle słów Jezusa ma cię uwolnić.

Od czego?

Od złudzenia, że jesteś wyłącznie swoim ciałem fizycznym i umysłem. To „urojone »ja«", jak określa je Budda, stanowi sedno wszystkich błędów. Prawda uwolni cię od lęku, który przebiera się w rozmaite kostiumy, jest zaś nieuniknionym skutkiem wspomnianego złudzenia; od lęku, który nieustannie cię dręczy, dopóki czerpiesz swoje poczucie ‚ja" wyłącznie z tej efemerycznej, bezbronnej formy. A także od grzechu, czyli od cierpienia, które bezwiednie zadajesz sobie i innym, dopóki to urojone poczucie Ja" rządzi twoim myśleniem, mową i postępowaniem.

Patrz, gdzie słowo nie sięga

Nie lubię słowa „grzech". Sugeruje ono, że ktoś mnie osądza i uznaje za winnego.

Rozumiem. W ciągu minionych stuleci tego rodzaju słowa obrosły wieloma błędnymi poglądami i interpretacjami, które choć ich korzeniem jest niewiedza, nieporozumienie lub żądza władzy - w istocie zwierają jednak źdźbło prawdy. Jeśli nie umiesz przejrzeć takich interpretacji na wylot, żeby dostrzec rzeczywistość, którą słowo wskazuje, to go nie używaj. Nie ugrzęźnij na poziomie słów. Każde z nich jest tylko narzędziem. Jest abstrakcją - drogowskazem, który sam w sobie nie stanowi celu, lecz pokazuje kierunek. Słowo „miód" nie jest miodem. Możesz prowadzić badania nad miodem i rozmawiać o nim, ile dusza zapragnie, ale żeby naprawdę dowiedzieć się czegoś o miodzie, musisz go skosztować. A kiedy

skosztujesz, słowo stanie się dla ciebie mniej ważne. Nie będziesz już do niego przywiązany. Podobnie rzecz ma się z Bogiem: możesz o nim mówić lub myśleć do końca życia, bez chwili przerwy, ale czy to znaczy, że znasz albo chociaż przelotnie ujrzałeś rzeczywistość, którą wskazuje słowo „Bóg"? Ten rodzaj zaprzątnięcia tematem jest w gruncie rzeczy jedynie obsesyjnym przywiązaniem do drogowskazu, do mentalnego bożka.

Zasada ta działa też w drugą stronę: gdybyś z jakiegokolwiek powodu nabrał niechęci do słowa „miód", mógłbyś *przez* to nigdy w życiu nie skosztować prawdziwego miodu. Gdybyś nabrał odrazy - czyli uległ przywiązaniu na opak - do słowa „Bóg", mógłbyś zanegować nie tylko samo słowo, lecz także ukrytą za nim rzeczywistość. Uniemożliwiłbyś sobie w ten sposób doświadczalne poznanie tej rzeczywistości. Oczywiście cała ta kwestia jest ściśle związana z tym, że utożsamiasz się z własnym umysłem.

Jeśli więc słowo przestaje ci służyć, wykreśl je ze swojego słownika i zastąp innym, przydatnym do twoich celów. Skoro nie lubisz słowa „grzech", wstaw w jego miejsce „nieświadomość" lub „obłęd". Masz wtedy szansę bardziej zbliżyć się do prawdy - do rzeczywistości ukrytej za słowem - niż gdybyś posługiwał się wyrazem od dawna nadużywanym, takim jak grzech; no i mniejsze będzie ryzyko, że nabawisz się poczucia winy.

Te słowa też mi się nie podobają. Zawierają domniemanie, że coś jest ze mną nie w porządku. Czuję się osądzany.

No pewnie, że coś jest z tobą nie w porządku - i wcale nie stoisz przed sądem.

Nie chcę cię obrazić, ale czy nie należysz do gatunku ludzkiego, który w samym tylko dwudziestym wieku zabił ponad sto milionów własnych przedstawicieli?

Sugerujesz, że jestem winny na mocy zasady zbiorowej odpowiedzialności?

Nie o winę tu chodzi. Ale dopóki poddajesz się władzy egotycznego umysłu, ulegasz zbiorowemu szaleństwu. Może nie przyjrzałeś się dość wnikliwie ludzkiej kondycji, zdominowanej przez umysł egotyczny. Otwórz oczy i zobacz wszechobecny lęk, rozpacz, chciwość i przemoc. Zobacz ohydne okrucieństwo i niewyobrażalne cierpienie, które ludzie od dawna zadają sobie nawzajem, a także innym formom życia na kuli ziemskiej. Nie musisz niczego potępiać. Po prostu obserwuj. Oto grzech. Oto obłęd. Oto nieświadomość. Przede wszystkim zaś nie zapomnij o obserwowaniu własnego umysłu. Odszukaj w nim korzeń obłędu.

Odnajdywanie prawdziwego siebie - niewidzialnego i niezniszczalnego

Powiedziałeś, że utożsamianie się z ciałem fizycznym to jeden z elementów iluzji. Jak więc można dzięki ciału - dzięki fizycznej postaci - uświadomić sobie Istnienie?

Ciało, które postrzegasz wzrokiem i dotykiem, nie doprowadzi cię do Istnienia. Lecz to widzialne i namacalne ciało jest zaledwie zewnętrzną skorupą, a raczej zawężonym i wypaczonym obrazem głębszej

rzeczywistości. Gdy trwasz w swoim naturalnym stanie więzi z Istnieniem, nieustannie odczuwasz tę głębszą rzeczywistość jako niewidzialne ciało wewnętrzne - coś, co w tobie tkwi i cię ożywia. „Mieszkanie w ciele" polega więc na tym, żeby czuć to ciało od środka, czuć płynące w nim życie i w ten sposób zrozumieć w końcu, że jesteś czymś, co wykracza poza zewnętrzną formę.
Jest to jednak dopiero początek wewnętrznej podróży, która zaprowadzi cię jeszcze głębiej w rejony wielkiego bezruchu i spokoju, a zarazem wielkiej mocy i wibrującego życia. Początkowo będą ci się może zdarzały tylko krótkie przebłyski tego stanu, lecz dzięki nim zaczniesz sobie uświadamiać, że nie jesteś nic nieznaczącą drobiną w obcym wszechświecie, żyjącą w krótkotrwałym zawieszeniu między narodzinami a śmiercią, uprawnioną do korzystania z chwilowych przyjemności, po których nieuchronnie następuje ból i wreszcie ostateczne unicestwienie. Pod osłoną swojej zewnętrznej formy jesteś połączony z czymś tak ogromnym, tak niezmiernym i świętym, że aż niepojętym i niewysłowionym - chociaż właśnie w tej chwili opowiadam o tym czymś za pomocą słów. Opowiadam nie po to, żebyś miał w co wierzyć, tylko żeby ci pokazać, jak możesz samodzielnie poznać tę głębszą rzeczywistość.
Jesteś odcięty od Istnienia, dopóki całą twoją uwagę zaprząta umysł. Pozostając w tym stanie - a u większości ludzi jest to stan ciągły - nie żyjesz we własnym ciele. Umysł zagarnia całą twoją świadomość i przerabia ją na swoją modłę. Nie możesz przestać myśleć: przymus myślenia jest w dzisiejszych czasach rodzajem epidemii. Całe twoje wyobrażenie o tym, kim jesteś, opiera się wtedy na działaniu umysłu. Twoja tożsamość nie wyrasta już z Istnienia, staje się więc kruchą i wiecznie czegoś spragnioną konstrukcją umysłową, produkującą lęk jako podstawową emocję, którą wszystko jest podszyte. W twoim życiu brakuje wówczas jedynej naprawdę istotnej rzeczy: świadomości własnego głębszego „Ja" - rzeczywistego ciebie, niewidzialnego i niezniszczalnego.
Aby uświadomić sobie Istnienie, musisz odzyskać zawłaszczaną przez umysł świadomość. Jest to jedno z najważniejszych zadań, jakie stoją przed tobą podczas duchowej podróży. Gdy je spełnisz, wyzwolą się ogromne zasoby świadomości, które dotychczas grzęzły w bezużytecznym, natrętnym myśleniu. Bardzo dobrym sposobem jest odwrócenie uwagi od własnych myśli i skierowanie jej w głąb ciała; możesz wtedy natychmiast poczuć Istnienie jako niewidzialne pole energii, z której to, co postrzegasz jako ciało fizyczne, czerpie życie.

Łączenie się z ciałem wewnętrznym

Spróbuj, proszę, zrobić to teraz. Jeśli zamkniesz oczy, może pójść ci to lepiej. Kiedy „mieszkanie w ciele" stanie się z czasem łatwe i naturalne, zamykanie oczu nie będzie już potrzebne. Skieruj uwagę w głąb ciała. Poczuj je od wewnątrz. Czy jest żywe? Czy czujesz życie w dłoniach, rękach, nogach, stopach - w brzuchu i w piersi? Czujesz to subtelne pole energetyczne, które przenika całe ciało i obdarza tętniącym życiem każdy narząd i komórkę? Czy •wyczuwasz je we wszystkich częściach ciała równocześnie jako jedno pole energii? Jeszcze przez chwilę skup się na odczuwaniu ciała wewnętrznego. Nie myśl o nim, tylko je czuj. Im więcej uwagi mu poświęcisz, tym wyraźniejsze i silniejsze będzie

odczucie. Poczujesz się tak, jakby każda komórka coraz bardziej ożywała, a jeśli jesteś typem wzrokowca, masz szansę zobaczyć, że twoje ciało staje się świetliste. Wizja taka na krótką metę może ci wprawdzie pomóc, ale skoncentruj się raczej na odczuciu niż na jakichkolwiek wizjach. Każda z nich, choćby była nie wiedzieć jak piękna i potężna, jest określoną formą, pozostawia więc mniej miejsca na głębsze drążenie sprawy.



Odczucie wewnętrznego ciała jest bezpostaciowe, bezkresne i niezgłębione. Zawsze możesz jeszcze dalej w nie wniknąć. Jeśli na razie niewiele czujesz, skup się na tym, co jednak udało ci się poczuć. Może jest to tylko lekkie mrowienie w dłoniach lub w stopach. Na początek dobre i to. Po prostu skup się na odczuciach. Twoje ciało ożywa. Później znów trochę to poćwiczymy. Otwórz, proszę, oczy, ale nawet rozglądając się po pokoju, poświęć nieco uwagi wewnętrznemu polu energii. Ciało wewnętrzne usytuowane jest na granicy między twoją tożsamością upostaciowioną a tożsamością istotną, czyli prawdziwą naturą. Bądź z nim stale w kontakcie.



Przemiana dzięki ciału

Czemu większość religii potępia ciało albo je neguje? Poszukiwacze duchowi zawsze chyba traktowali je jako przeszkodę lub wręcz naczynie grzechu.

A czemu tak niewielu poszukiwaczy znalazło to, czego szukało?

Na poziomie ciała ludzie bardzo przypominają zwierzęta. Wszystkie podstawowe funkcje fizyczne - odczuwanie przyjemności i bólu, oddychanie, jedzenie, picie, wydalanie, sen, popęd rozrodczy - są u nas takie same, jak u zwierząt. Kiedy ludzie utracili stan łaski i jedni, aby popaść we władzę iluzji, po dłuższym czasie zbudzili się nagle w ciele, które sprawiało wrażenie zwierzęcego. Bardzo ich to zaniepokoiło. „Nie oszukuj się. Jesteś tylko zwierzęciem". Wydawało się, że muszą spojrzeć w oczy tej właśnie prawdzie. Była ona jednak zbyt niepokojąca, aby dało sieją znieść. Adam i Ewa zobaczyli, że są nadzy, i przestraszyli się. Wkrótce zaczęli bezwiednie negować swoją zwierzęcą naturę. Istniało bowiem całkiem realne niebezpieczeństwo, że pod wpływem potężnych instynktów cofną się do stadium zupełnej nieświadomości. Pojawił się wstyd i rozmaite tabu, związane z pewnymi częściami ciała i jego funkcjami, zwłaszcza płciowymi. Nasi przodkowie mieli nie dość jasną świadomość, żeby zaprzyjaźnić się ze swoją zwierzęcą naturą, pozwolić jej b y ć, a nawet cieszyć się owym aspektem siebie. Tym bardziej nie umieli wniknąć głębiej w zwierzęcą naturę, aby odnaleźć ukrytą w niej boskość - rze-

czywistość w oplocie iluzji. Zrobili więc to, co zrobić musieli. Zaczęli się oddalać od własnego ciała. Doszli do przekonania, że nie tyle s ą ciałem, ile je mają.
Kiedy powstały religie, to oddalenie od ciała stało się jeszcze wyraźniejsze i przybrało formę przeświadczenia, ujętego w słowach „nie jesteś swoim ciałem". W ciągu stuleci mnóstwo ludzi na Wschodzie i na Zachodzie usiłowało *znaleźć* Boga, zbawienie bądź oświecenie dzięki negacji ciała. Wyrzekali się uciech zmysłowych, a zwłaszcza wszystkiego, co seksualne, uprawiali post i wszelkiego rodzaju ascezę. Zadawali nawet ciału ból, żeby je osłabić czy też ukarać, ponieważ uważali, że jest grzeszne. W kulturze chrześcijańskiej nazywano to umartwieniem cielesnym. Inni próbowali uciec z ciała, wpadając w trans lub poza ciało wychodząc. Wielu nadal to robi. Podobno nawet Budda przez sześć lat starał się zanegować ciało za pomocą postu i skrajnych praktyk ascetycznych, lecz oświecenia doznał dopiero wtedy, gdy metody te porzucił.
Faktem jest, że jeszcze nikt nie osiągnął oświecenia, negując ciało lub walcząc z nim, ani też z niego wychodząc. Doświadczenie wyjścia poza ciało potrafi być, owszem, fascynujące, i może dać człowiekowi krótkotrwały posmak wyzwolenia z formy materialnej, prędzej czy później trzeba jednak wrócić do ciała, bo to w nim dokonuje się zasadnicza praca nad przeobrażeniem. To ostatnie odbywa się bowiem poprzez ciało, a nie z dala od niego. Właśnie dlatego nigdy żaden prawdziwy mistrz nie radził walczyć z ciałem ani go porzucać, chociaż ich następcy, traktujący umysł jako podstawę, często sposoby takie zalecali.
Z pradawnych nauk o ciele ocalały jedynie fragmenty (na przykład zdanie, w którym Jezus mówi, że „całe twoje ciało światłem się napełni") i mity, takie jak choćby wiara, że Jezus nigdy nie wyzbył się ciała, lecz pozostał z nim scalony i „wniebowstąpił" wraz z ciałem. Aż do dziś prawie nikt nie zdołał zrozumieć tych fragmentów ani przeniknąć ukrytego znaczenia pewnych mitów. Powszechnie uznano słuszność poglądu, zawartego w słowach „nie jesteś swoim ciałem", co doprowadziło do negacji ciała i do prób ucieczki z niego. Uniemożliwiło to niezliczonym poszukiwaczom duchowym osiągnięcie celu i awans do kategorii duchowych znalazców.

Czy dałoby się odnaleźć zaginione nauki na temat znaczenia dala lub odtworzyć je z zachowanych fragmentów?
To zupełnie niepotrzebne. Wszystkie nauki duchowe mają wspólne Źródło. Z tego punktu widzenia istnieje i zawsze istniał tylko jeden mistrz, pojawiający się w wielu postaciach. Ja jestem mistrzem i ty także nim jesteś od chwili, gdy zdołasz dotrzeć do Źródła w sobie. Droga do niego prowadzi przez ciało wewnętrzne. Źródło wszystkich nauk duchowych jest jedno, lecz kiedy nauki te zawrze się w słowach i zapisze, stają się oczywiście zbiorami słów, niczym więcej, a słowo – jak już wcześniej ustaliliśmy - stanowi zaledwie drogowskaz. Wszystkie nauki są więc drogowskazami, dzięki którym można odnaleźć drogę powrotną do Źródła.
Wspomniałem już o Prawdzie, ukrytej w ciele, ale raz jeszcze streszczę zaginione nauki mistrzów, żeby dać ci kolejny drogowskaz. Staraj się, proszę, czuć własne ciało wewnętrzne podczas lektury lub

słuchania.

Kazanie o ciele

To, co widzisz jako strukturę fizyczną o wielkiej gęstości, zwaną ciałem, podlegającą chorobom, starzeniu się i umieraniu, w ostatecznym rozrachunku nie jest rzeczywiste — nie jest tobą, lecz tylko fałszywym obrazem twojej rzeczywistej istoty, której nie dotyczą narodziny ani śmierć. Obraz ów powstaje za sprawą ograniczeń twojego umysłu, ten bowiem, utraciwszy łączność z Istnieniem, stwarza ciało jako dowód rzekomej słuszności swojej wiary w odrębność, chcąc przez to zarazem uprawomocnić własny lęk. Nie odwracaj się jednak od ciała, bo ten symbol nietrwałości, skrępowania i śmierci, który postrzegasz jako złudny twór własnego umysłu, skrywa w sobie całą wspaniałość twojej prawdziwej i nieśmiertelnej istoty. Nie szukaj Prawdy nigdzie indziej, ponieważ odnajdziesz ją jedynie we własnym ciele.

Nie walcz z ciałem, bo walczysz wtedy z prawdziwym sobą. Jesteś swoim ciałem. To, które możesz zobaczyć, którego możesz dotknąć, stanowi zaledwie cienką, złudną przesłonę, głębiej zaś tkwi niewidzialne ciało wewnętrzne — brama Istnienia, Życia Nieprzejawionego. Poprzez ciało wewnętrzne jesteś nierozerwalnie związany z nieprzejawionym Jednym Życiem - nigdy nie narodzonym, nieśmiertelnym, wiecznie obecnym. Poprzez ciało wewnętrzne trwasz w wiecznej jedni z Bogiem.



Zakorzeń się głęboko w sobie

Kluczem do wszystkiego jest stała łączność z własnym ciałem wewnętrznym - to, żeby w każdej chwili je czuć. Dzięki temu twoje życie szybko nabiera głębi i zaczyna się zmieniać. Im więcej świadomości kierujesz w ciało wewnętrzne, tym wyższą częstotliwość osiąga jego wibracja: to tak jak ze światłem, które tym silniej świeci, im bardziej podkręcisz regulator, zwiększając dopływ elektryczności. Na wyższym poziomie energii nie ma już do ciebie dostępu nic negatywnego, zaczynasz więc ściągać ku sobie nowe sytuacje, odzwierciedlające ową wyższą częstotliwość.

Jeśli postarasz się możliwie najbardziej skupić uwagę w ciele, zakotwiczysz się w teraźniejszości. Nie zagubisz się ani w świecie zewnętrznym, ani we własnym umyśle. Myśli i emocje, lęki i pragnienia mogą jeszcze czasem się pojawiać, ale już tobą nie zawładną.

Sprawdź, proszę, na czym jesteś teraz skupiony. Słuchasz tego, co mówię, albo czytasz książkę. Skupiasz się więc na moich słowach. Jesteś zarazem w pewien marginalny sposób świadom swojego otoczenia, obecności innych ludzi itd. Jednocześnie wokół tego, co słyszysz lub czytasz, może trwać taka czy inna działalność umysłowa, komentowanie na bieżąco. Nie ma jednak potrzeby, żeby którykolwiek z tych

wątków pochłaniał całą twoją uwagę. Sprawdź, czy potrafisz równolegle podtrzymywać kontakt z ciałem wewnętrznym. *Zwróć część* uwagi do wnętrza. Nie kieruj jej całej na zewnątrz. Poczuj ciało od środka jako jedno pole energii. To prawie tak, jakbyś słuchał albo czytał całym ciałem. Ćwicz się w tym przez najbliższe dni i tygodnie.

Nie poświęcaj całej uwagi umysłowi i światu zewnętrznemu. Oczywiście skupiaj się na tym, czym się akurat zajmujesz, ale w miarę możności staraj się jednocześnie czuć ciało wewnętrzne. Bądź stale zakorzeniony w sobie. I zauważ, jak zmienia się dzięki temu twoja świadomość, a także jakość tego, co robisz.

Ilekroć na kogoś albo na coś czekasz - gdziekolwiek ci się to zdarzy - skorzystaj ze sposobności, żeby poczuć ciało wewnętrzne. Dzięki temu stanie w korkach ulicznych i w kolejkach okaże się bardzo przyjemne. Zamiast za pomocą mentalnych projekcji dystansować się wobec teraźniejszości, wniknij w jej głębsze warstwy, głębiej wnikając w ciało.

Doskonaląc w sobie świadomość ciała wewnętrznego, wypracujesz zupełnie nowy styl życia: będziesz nieustannie odczuwał więź z Istnieniem, a twoje życie zyska nieznaną ci dotąd głębię.

Łatwo jest być obecnym i obserwować swój umysł, będąc głęboko zakorzenionym we własnym ciele. Choćby na zewnątrz nie wiedzieć co się działo, nic już tobą nie wstrząśnie.

Dopóki nie nauczysz się obecności (a jednym z najistotniejszych jej aspektów jest to, żebyś był mieszkańcem własnego ciała), będzie tobą kierował umysł. Zawarty w twojej głowie, dawno wyuczony scenariusz - owoc umysłowej tresury - nie przestanie ci narzucać stylu myślenia i postępowania. Czasem zdołasz może się od niego uwolnić, ale dłuższe chwile wytchnienia nieczęsto ci się zdarzą. Szczególnie apodyktyczny staje się umysł wtedy, gdy sprawy idą „nie po twojej myśli", kiedy coś tracisz albo czymś się martwisz. Reagujesz wtedy nawykowo, mimowolnie, automatycznie, w sposób łatwy do przewidzenia, ponieważ twoją reakcję napędza jedna jedyna podstawowa emocja, która stanowi podszewkę świadomości utożsamionej z umysłem, a mianowicie lęk.

Ilekroć więc pojawiają się tego rodzaju trudności - a prędzej czy później na pewno się pojawią - naucz się natychmiast zwracać ku wnętrzu i możliwie najbardziej koncentrować na wewnętrznym polu energetycznym swojego ciała. Koncentracja ta nie musi trwać długo: wystarczy kilka sekund. Musisz jednak wykonać ten zwrot do wewnątrz, gdy tylko pojawi się trudność. Jeśli pozwolisz sobie choćby na chwilę zwłoki, zdąży się uruchomić wytrenowana, myślowo-emocjonalna reakcja, która tobą pokieruje. Kiedy skupiasz się w sobie i czujesz ciało wewnętrzne, natychmiast osiągasz stan cichego bezruchu i obecności, ponieważ wycofujesz świadomość ze sfery umysłu. Jeśli w danej sytuacji potrzebny będzie jakiś ruch z twojej strony, sam ci się nasunie, inspirowany kontaktem z głębszym poziomem. Podobnie jak słońce świeci nieskończenie jaśniej niż świeca, tak i w Istnieniu zawiera się nieskończenie więcej inteligencji aniżeli w twoim umyśle.

Dopóki trwasz w świadomym kontakcie z ciałem wewnętrznym, jesteś jak drzewo głęboko zakorzenione w ziemi albo jak gmach, wzniesiony na głębokich, solidnych fundamentach. Tą drugą analogią posługuje się Jezus w przypowieści - zazwyczaj źle rozumianej - o dwóch ludziach, którzy budują domy. Pierwszy

stawia dom na piasku, bez fundamentów, a kiedy nadciągają burze i powodzie, budynek nie wytrzymuje ich naporu. Drugi człowiek drąży głęboko, dopóki nie dokopie się do skały, i dopiero wtedy buduje dom, którego żadna powódź nie zmiecie.

Zanim wnikniesz w ciało, wybacz

Zrobiło mi się bardzo nieswojo, kiedy spróbowałem skupić się na *ciele wewnętrznym. Poczułem wzburzenie i lekkie mdłości. Nie zdołałem więc doświadczyć tego, o czym mówisz.*

To, co poczułeś, było zalegającą emocją, której zapewne sobie nie uświadamiałeś, dopóki nie skierowałeś uwagi w głąb ciała. Najpierw musisz uważnie zająć się tą emocją, w przeciwnym bowiem razie odetnie ci ona dostęp do wewnętrznego ciała, usytuowanego na głębszym poziomie niż ona. Poświęcanie uwagi emocjom nie realizuje się poprzez myślenie o nich, lecz polega na tym, żeby je tylko obserwować, odczuwać w całej pełni, a tym samym przyjmować do wiadomości i brać takimi, jakie są. Niektóre emocje łatwo dają się rozpoznać - na przykład gniew, lęk, żal itd. Inne trudniej jest precyzyjnie zdefiniować. Może to być po prostu niejasne uczucie skrępowania, ociężałości lub ściśnięcia - coś między emocją a doznaniem fizycznym. W każdym razie ważne jest nie to, czy zdołasz opatrzyć daną emocję definicją myślową, ale to, jak dalece świadomie potrafisz ją odczuć. Skupiona uwaga stanowi klucz do przemiany - a pełna koncentracja zawsze idzie w parze z akceptacją. Uwaga jest jak promień światła: skoncentrowana moc twojej świadomości, która wszystko przemienia w samą siebie.

W sprawnie funkcjonującym organizmie emocja ma bardzo krótki żywot. Pojawia się jako przelotna zmarszczka bądź fala na powierzchni twojego Istnienia. Lecz gdy nie jesteś obecny w swoim ciele, może ona trwać w tobie całymi dniami i tygodniami lub dołączyć do innych emocji o podobnej częstotliwości, które zrosły się w jedną całość, tworząc ciało bolesne - utrapionego pasożyta. Potrafi on latami żyć w tobie, karmiąc się twoją energią, powodując choroby somatyczne i w ogóle zatruwając ci życie (zob. rozdział 2).

Skup się więc na odczuwaniu emocji i przyjrzyj się, czy aby twój umysł nie czepia się kurczowo jakiegoś bolesnego schematu zachowań: obwiniania, użalania się nad sobą albo hołubionej urazy - czegoś, z czego emocja czerpie siłę. Jeśli tak jest, znaczy to, że nie wybaczyłeś. Owo nieprzebłaganie skierowane bywa przeciwko innej osobie lub tobie samemu, jego przedmiotem równie dobrze może się jednak stać dowolna sytuacja czy okoliczność - przeszła, teraźniejsza albo przyszła - z którą twój umysł uparcie nie chce się pogodzić. Owszem, mściwość może być wymierzona nawet przeciwko przyszłości. Jest wtedy wyrazem niezgody umysłu na niepewność - na to, że przyszłość w ostatecznym rozrachunku nie podlega jego władzy. Przebaczyć znaczy wyrzec się tego, o co mamy żal, a więc przestać kurczowo się *czepiać* własnego rozżalenia. Następuje to automatycznie, gdy tylko uświadomisz sobie, że twoje rozżalenie służy wyłącznie umacnianiu fałszywego poczucia ‚ja". Przebaczyć znaczy zaniechać oporu wobec życia - pozwolić życiu, żeby samo się żyło za twoim pośrednictwem. W przeciwnym razie czeka cię ból i cierpienie, wyraźne ograniczenie przepływu energii, a nierzadko choroba somatyczna.

Gdy *szczerze* wybaczasz, natychmiast odzyskujesz własną moc, która dotąd była uwięziona w umyśle. Mściwość leży w samej naturze umysłu, ponieważ stworzone przez umysł fałszywe „ja", czyli ego, nie może przetrwać bez walki i konfliktu. Umysł nie umie wybaczać. Jedynie t y to potrafisz. To ty stajesz się obecny, to ty wnikasz we własne ciało, to ty czujesz wibrujący spokój i cichy bezruch, którym emanuje Istnienie. Właśnie dlatego Jezus powiedział: *„Zanim wejdziesz do świątyni, wybacz*".



Twoja więź z nieprzejawionym

Jaki jest związek między obecnością a ciałem wewnętrznym?
Obecność to świadomość w stanie czystym - odzyskana z umysłu, wyzwolona ze świata form. Ciało wewnętrzne łączy cię z tym, co Nieprzejawione, a w swoim najgłębszym aspekcie jest samym Nieprzejawionym: Źródłem, które emanuje świadomością, tak jak słońce świeci. Ze świadomym odczuwaniem ciała wewnętrznego mamy do czynienia, gdy świadomość przypomina sobie, skąd pochodzi, i wraca do Źródła.

Czy Nieprzejawione jest tożsame z Istnieniem?
Tak. Słowo „Nieprzejawione" to próba negatywnej definicji Te g o, czego nie sposób ogarnąć słowem, myślą ani wyobraźnią. Mówiąc, czym owa niewysłowioność nie jest, wskazuje, czym by ona być miała. Natomiast Istnienie to określenie pozytywne. Nie przywiązuj się, proszę, do żadnego z tych słów, ani nie zacznij w nie wierzyć. Są tylko drogowskazami.

Powiedziałeś, że obecność to świadomość odzyskana z umysłu. Kto ją odzyskuje?
Ty sam. Ponieważ jednak w istocie jesteś świadomością, równie dobrze możemy powiedzieć, że jej odzyskanie następuje, gdy budzi się ona ze snu o formie. Nie znaczy to, że ty jako forma natychmiast znikniesz w nagłej eksplozji światła. Możesz zachować obecną postać, wiedząc zarazem, że masz w sobie bezpostaciową, nieśmiertelną głębię.

Muszę przyznać, że choć mocno przekracza to granice mojego pojmowania, jednocześnie tak jakbym wiedział, o czym mówisz. To nawet nie tyle wiedza, ile uczucie. Czyżbym się oszukiwał?
Nie, wcale się nie oszukujesz. Uczucie prędzej niż myślenie pozwoli ci zbliżyć się do prawdy o tym, kim jesteś. Nie mogę ci powiedzieć nic, czego gdzieś głęboko w sobie wcześniej byś nie wiedział. Człowiek, który osiągnął pewien poziom kontaktu z samym sobą, potrafi rozpoznać prawdę, gdy ją słyszy. Jeśli dotychczas nie doszedłeś do tego etapu, pracuj nad świadomością ciała: to cię pogłębi.

Spowalnianie procesu starzenia

Świadome odczuwanie ciała wewnętrznego daje też dobroczynne skutki w sferze fizycznej. Jednym z nich jest znaczne spowolnienie procesu starzenia się organizmu.
Chociaż zewnętrzna powłoka cielesna zazwyczaj (przynajmniej na pozór) dość szybko starzeje się i więdnie, ciało wewnętrzne nie zmienia się z biegiem czasu - tyle tylko, że coraz głębiej je czujesz i coraz pełniej nim się stajesz. Po osiemdziesiątce pole energetyczne twojego ciała wewnętrznego będzie miało dokładnie taki sam klimat, jak w wieku dwudziestu lat. Zachowa tę samą żywotną wibrację. Gdy wyzbywasz się nawyku nieobecności w ciele (czyli wyzwalasz się z umysłu) i stajesz się mieszkańcem własnego ciała, a zarazem teraźniejszości, twoje ciało fizyczne natychmiast czuje się lżejsze, klarowniejsze, *żywsze.* Kiedy w ciele wzrasta poziom świadomości, jego struktura molekularna dosłownie się rozluźnia. Im wyższa świadomość, tym mniej natrętnie narzuca się materialistyczne urojenie. Kiedy silniej utożsamiasz się z ciałem wewnętrznym - tym ponadczasowym - niż z zewnętrznym, kiedy obecność jest dla ciebie normalnym stanem świadomości, a przeszłość i przyszłość już nie znajdują się w centrum uwagi, czas przestaje ci się odkładać w psychice i w komórkach organizmu. Nagromadzenie czasu jako psychicznego brzemienia przeszłości i przyszłości mocno osłabia zdolność komórek do samoodnowy. Gdy więc mieszkasz w ciele wewnętrznym, ciało zewnętrzne znacznie wolniej się starzeje, a nawet jeśli w końcu dopada je starość, przez zewnętrzną formę prześwituje twoja ponadczasowa istota, toteż nie sprawiasz wrażenia starca.

Czy jest na to jakiś naukowy dowód?
Spróbuj, a sam się nim staniesz.

Wzmacnianie układu odpornościowego

Kolejnym pożytkiem, jaki praktyka ta przynosi w sferze fizycznej, jest ogromne wzmocnienie układu odpornościowego, które następuje, gdy zamieszkujesz własne ciało. Im więcej wprowadzisz w nie świadomości, tym bardziej wzmacnia się układ odpornościowy: tak jakby wszystkie komórki radośnie budziły się ze snu. Ciało po prostu uwielbia, kiedy poświęcasz mu uwagę. Jest to także silny zabieg samoleczący. Większość chorób wkrada się, gdy jesteś nieobecny w ciele. Pod nieobecność gospodarza w domu zagnieżdżają się *różne* szemrane typy.
Kiedy mieszkasz w swoim ciele, nieproszonym gościom trudno jest dostać się do niego.
Wzmacnia się zresztą nie tylko fizyczny układ odpornościowy: zdecydowanie wzrasta też odporność psychiczna. Ochrania cię ona przed ogromnie zaraźliwym wpływem cudzych myślowo-emocjonalnych pól energetycznych o znaku ujemnym.

Kiedy mieszkasz we własnym ciele, nie chroni cię żadna tarcza, tylko podwyższona częstotliwość drgań twojego całkowitego pola energii, która sprawia, że każda wibracja o niższej częstotliwości - lęk, gniew, przygnębienie itd. - istnieje właściwie w innym wymiarze, nie wdziera się więc w pole twojej świadomości, a jeśli nawet, to nie musisz stawiać oporu, bo każda taka inwazja przenika przez ciebie jak przez powietrze. Nie przyznawaj mi ani nie odmawiaj racji, tylko sam się, proszę, przekonaj.

Z rozmaitych dolegliwości można bardzo skutecznie leczyć się samemu za pomocą pewnej prostej medytacji. Stosuj ją, ilekroć poczujesz, że twój układ odpornościowy potrzebuje wzmocnienia. Szczególnie dobrze działa ona, gdy pojawiają się pierwsze objawy choroby, ale daje również efekty w przypadkach chorób zadawnionych, jeśli uprawia sieją często i z dużym skupieniem. Medytacja ta przeciwdziała też negatywnym wpływom, mogącym wywołać zaburzenia w twoim polu energetycznym. Nie da się nią jednak zastąpić nieustannej praktyki obecności we własnym ciele; nie poparta ową praktyką, przyniesie jedynie chwilową poprawę. A oto jej opis.

Kiedy masz akurat wolną chwilę, a zwłaszcza wieczorem tuż przed zaśnięciem i rano zaraz po obudzeniu, „skąp" swoje ciało w świadomości. Zamknij oczy. Połóż się płasko na plecach. Skupiaj uwagę w kolejnych częściach ciała, początkowo tylko przez krótki czas: w dłoniach, w stopach, w rękach, w nogach, w brzuchu, w klatce piersiowej, w głowie itd. Staraj się jak najsilniej czuć tkwiącą w nich energię życiową. Poświęć każdemu z tych miejsc około piętnastu sekund. A potem pozwól, żeby twoja uwaga kilkakrotnie przepłynęła falą po całym ciele, od stóp do głowy i z powrotem. Wystarczy na to mniej więcej minuta. Poczuj ciało wewnętrzne jako całość, jedno pole energii. Postaraj się, żeby to odczucie potrwało kilka minut. Bądź przez ten czas jak najbardziej obecny, i to w każdej komórce ciała. Nie przejmuj się, jeśli umysł zdoła czasem oderwać cię od tego, co się dzieje w ciele, i zatracisz się w jakiejś myśli. Gdy tylko to zauważysz, po prostu skup się znowu na ciele wewnętrznym.

Niech oddech wprowadzi cię w ciało

Mój umysł w okresach wzmożonej aktywności wchodzi czasem na takie obroty, że w żaden sposób nie udaje mi się wycofać z niego uwagi i poczuć wewnętrznego ciała. Zdarza się to zwłaszcza wtedy, gdy wpadam w nawykowe zatroskanie czy niepokój. Coś byś mi zaproponował?

Gdy nie bardzo możesz skontaktować się z ciałem wewnętrznym, zazwyczaj łatwiej jest najpierw skupić się na oddechu. Świadome oddychanie, które samo w sobie jest potężną techniką medytacyjną, pozwoli ci stopniowo nawiązać łączność z ciałem. Uważnie śledź oddech - obserwuj, jak powietrze na przemian wnika w ciało i je opuszcza. Oddychaj w głąb ciała, czując, jak przy każdym wdechu i wydechu brzuch lekko się wydyma i znowu kurczy. Jeśli masz odpowiednio plastyczną wyobraźnię, zamknij oczy i zobacz, że otacza cię światło albo że nurzasz się w świetlistej substancji - w morzu świadomości. A potem zacznij oddychać tym światłem. Poczuj, jak świetlista substancja wypełnia twoje ciało, aż ono także staje się świetliste. Coraz bardziej skupiaj się na tym odczuciu. Jesteś teraz w swoim ciele. Nie przywiązuj się do żadnych plastycznych wizji.



Twórcze posługiwanie się umysłem

Gdy musisz w jakimś konkretnym celu posłużyć się umysłem, podtrzymuj jednocześnie kontakt z ciałem. Tylko pod warunkiem, że potrafisz być świadomy, a przy tym nie myśleć, uda ci się korzystać z umysłu w twórczy sposób, najprostsza zaś droga do tego typu świadomości prowadzi przez ciało. Ilekroć potrzebna jest odpowiedź, rozwiązanie lub twórcza idea, przestań na chwilę myśleć, skupiając się na wewnętrznym polu energii. Uświadom sobie panujący w nim cichy bezruch. Kiedy po tej pauzie wznowisz myślenie, będzie ono świeże i twórcze. Naucz się podczas każdego rodzaju działalności myślowej przechodzić co kilka minut od myślenia do wewnętrznego zasłuchania - wewnętrznego bezruchu - i z powrotem. Rzec by można: nie myśl samą głową, lecz całym ciałem.



Sztuka słuchania

Kiedy słuchasz czyichś słów, nie słuchaj samym umysłem, lecz całym ciałem. Staraj się przy tym czuć pole energetyczne ciała wewnętrznego. Odwróci to twoją uwagę od myślenia i stworzy nieruchomą przestrzeń, ona zaś pozwoli ci słuchać naprawdę, bez ingerencji umysłu. W ten sposób obdarzasz rozmówcę przestrzenią, w której może on zaistnieć. To najcenniejszy dar, jaki można ofiarować. Większość ludzi nie umie słuchać, bo uwagę ich zaprząta głównie myślenie. Są nim bardziej pochłonięci niż tym, co mówi druga osoba, a w ogóle nie zważają na to, co rzeczywiście jest ważne: na Istnienie rozmówcy, przesłonięte jego słowami i umysłem. Cudze Istnienie można oczywiście wyczuć jedynie poprzez własne. Jest to początek urzeczywistnienia jedni, czyli miłości. Na najgłębszym poziomie Istnienia stanowisz bowiem jednię ze wszystkim, co jest.

Większość ludzkich związków polega głównie na interakcji umysłów, nie zaś na kontakcie czy też więzi między ludźmi. Tego rodzaju układ nie ma szans powodzenia. Właśnie dlatego między osobami pozostającymi w bliskim związku tak często dochodzi do konfliktów. Kiedy twoim życiem kieruje umysł, nieuniknione są konflikty, zmagania i problemy. Podtrzymywanie kontaktu z własnym ciałem wewnętrznym stwarza jasną przestrzeń bezumysłu, w której może rozkwitnąć związek.

Rozdział siódmy

BRAMY NIEPRZEJAWIONEGO

Głębokie wnikanie w ciało

Czuję energię w ciele, a zwłaszcza w rękach i w nogach, ale nie bardzo umiem wniknąć w ciało głębiej, tak jak zalecałeś.

Potraktuj to jako medytację. Nie musi ona trwać długo. Dziesięć do piętnastu minut czasu zegarowego powinno wystarczyć. Najpierw zadbaj o to, żeby nie rozpraszały cię bodźce zewnętrzne - niech nie dzwoni telefon, niech nikt nie zwraca się do ciebie z żadną sprawą. Usiądź na krześle, ale nie opieraj się plecami. Wyprostuj kręgosłup. Pomoże ci to zachować czujność. Jeśli wolisz, możesz też medytować w innej pozycji.

Sprawdź, czy ciało jest rozluźnione. Zamknij oczy. Parę razy głęboko odetchnij. Staraj się czuć, że oddech wpływa do dolnej partii brzucha. Zauważ, jak przy każdym wdechu i wydechu brzuch lekko się wydyma i znów kurczy. Potem świadomie poczuj w ciele całe jego wewnętrzne pole energii: nie myśl o nim, tylko je poczuj. W ten sposób wyzwolisz z umysłu świadomość. Jeśli ci to pomaga, zastosuj „świetlną" wizualizację, którą wcześniej opisałem.

Kiedy wyraźnie poczujesz ciało wewnętrzne jako jedno pole energii, postaraj się w miarę możności uwolnić od wszelkich plastycznych wyobrażeń i skup się wyłącznie na odczuwaniu. Jeśli potrafisz, wyzbądź się również ewentualnych pozostałości myślowego wyobrażenia o własnym ciele fizycznym. Zostanie wtedy jedynie wszechogarniające poczucie obecności czy też „istności", a ciało wewnętrzne będziesz czuł tak, jakby nie miało konturów. Wniknij głębiej w to uczucie. Stop się z nim w jedną całość. Zrośnij się z polem energetycznym, żeby znikło pozorne rozszczepienie na podmiot i przedmiot obserwacji - rozziew między tobą a twoim ciałem. Na tym etapie rozwiewa się też różnica między wewnętrznością a zewnętrznością, nie ma już więc ciała wewnętrznego. Wniknąwszy głębiej w ciało, przekroczyłeś jego granice.

Pozostań w tej sferze czystego Istnienia, dopóki będziesz czuł się w niej swobodnie, a potem wróć świadomością do ciała fizycznego, do oddechu oraz cielesnych zmysłów, i otwórz oczy. Przez kilka minut przyglądaj się swojemu otoczeniu w sposób medytacyjny, tak żeby umysł nie przyklejał etykietek, i staraj się stale czuć ciało wewnętrzne.



Uzyskanie dostępu do tej bezpostaciowej sfery wyraźnie człowieka oswobadza, wyzwala z okowów formy i uwalnia od utożsamienia z nią. Odsłania się wtedy przed tobą życie w stanie niezróżnicowanym,

sprzed rozbicia na wielorakie kształty.
Możemy powiedzieć, że jest to Nieprzejawione, niewidzialne Źródło wszechrzeczy, Istnienie zawarte we wszystkich istotach. W sferze tej panuje głęboka, nieruchoma cisza i spokój, a zarazem radość i wielka żywość. Kiedy jesteś obecny, stajesz się w pewnym stopniu „przenikalny" dla światła, dla czystej świadomości, emanującej ze Źródła. Uświadamiasz też sobie, że światło nie jest czymś od ciebie odrębnym, lecz samą twoją esencją.

Źródło *czi*

Czy Nieprzejawione jest tym, co na Wschodzie nazywają czi - rodzajem uniwersalnej energii życiowej?
Nie. *Czi* płynie z Nieprzejawionego jak ze źródła, tworzy wewnętrzne pole energetyczne ciała i stanowi pomost między tobą zewnętrznym a Źródłem. Leży w połowie drogi między tym, co przejawione, czyli światem formy, a Nieprzejawionym. Można powiedzieć, że jest jak rzeka, strumień energii. Ogniskując świadomość głęboko w ciele wewnętrznym, wędrujesz wzdłuż koryta tej rzeki ku jej Źródłu. *Czi* jest ruchem, a Nieprzejawione - bezruchem. Kiedy osiągasz punkt absolutnego bezruchu, który zarazem jednak tętni życiem, docierasz głębiej niż ciało wewnętrzne, głębiej niż *czi,* i dotykasz samego źródła: Nieprzejawionego. *Czi* jest ogniwem, łączącym Nieprzejawione z wszechświatem fizycznym.
Jeśli więc zapuścisz sondę uwagi głęboko w ciało wewnętrzne, możesz dotrzeć do tego osobliwego punktu, gdzie świat rozpuszcza się w Nieprzejawionym, ono zaś przybiera formę energetycznego strumienia *czi,* który z kolei staje się światem. Jest to punkt narodzin i śmierci. Kiedy twoja świadomość zwraca się na zewnątrz, powstają umysł i świat. Zwrócona ku wnętrzu, uświadamia sobie własne Źródło i wraca tam, skąd przybyła: w Nieprzejawione. Gdy potem twoja świadomość powraca do świata przejawionego, znowu przybierasz upostaciowioną tożsamość, której chwilowo się wyzbyłeś. Znów masz imię, przeszłość, sytuację życiową, przyszłość. Ale pod jednym zasadniczym względem nie jesteś ten sam, co przedtem, ponieważ w krótkim przebłysku zobaczyłeś utajoną w tobie rzeczywistość, która jest „nie z tego świata", chociaż nie jest też od niego odrębna, tak jak i od ciebie nic jej nie dzieli.
Stosuj odtąd taką oto praktykę duchową: kiedy krzątasz się wokół życiowych spraw, nie poświęcaj całej uwagi światu zewnętrznemu i własnemu umysłowi. Pewną jej część zatrzymaj w sobie. Mówiłem już o tym wcześniej. Staraj się czuć ciało wewnętrzne nawet podczas codziennych zajęć, a zwłaszcza gdy angażujesz się w związki z ludźmi albo masz kontakt z przyrodą. Odczuwaj tkwiący w tym wszystkim cichy bezruch. Trzymaj bramę otwartą. Można iść przez życie z nieustanną świadomością Nieprzejawionego: to całkiem wykonalne. Odbierasz Nieprzejawione jako głęboki spokój gdzieś w tle - cichy bezruch, który nigdy cię nie opuszcza, cokolwiek działoby się na zewnątrz. Stajesz się pomostem między Nieprzejawionym a tym, co przejawione, między Bogiem a światem. Jest to właśnie ten stan

więzi ze Źródłem, który nazywamy oświeceniem.
Nie wyobrażaj sobie, że Nieprzejawione istnieje w sposób odrębny od przejawionego. Jakże by mogło być od niego oddzielone? Jest przecież obecnym we wszystkich formach życiem, wewnętrzną istotą wszystkiego, co istnieje. Przenika cały ten świat. Pozwól, że to wyjaśnię.

Sen bez marzeń

Podróż w Nieprzejawione odbywasz co noc, kiedy wchodzisz w fazę głębokiego snu bez marzeń. Stapiasz się wtedy ze Źródłem. Czerpiesz z niego energię życiową, która na pewien czas daje ci napęd, gdy wracasz w sferę przejawioną, do świata odrębnych form. Energia ta jest dużo bardziej niezbędna do życia niż jedzenie. Mówi się przecież: „Nie samym chlebem człowiek żyje". Lecz gdy śpisz, nie śniąc, i wkraczasz w Nieprzejawione, nie robisz tego świadomie. Ciało nadal, co prawda, spełnia swoje funkcje, ale „ty" w tym stanie już nie istniejesz. Czy potrafisz sobie wyobrazić, czym byłoby wejście w sen bez marzeń z pełną świadomością? Nie, wyobraźnia tego nie ogarnia, ponieważ stan, o którym mowa, pozbawiony jest treści.
Nieprzejawione nie oswobodzi cię, dopóki nie wkroczysz w nie świadomie. Właśnie dlatego Jezus nie powiedział: „Prawda was wyzwoli". Rzekł natomiast: „Poznacie prawdę, a ona was wyzwoli". Nie ma to być prawda konceptualna, lecz prawda o wiecznym życiu poza wszelką formą, poznawalna wprost albo wcale. Nie próbuj jednak zachować świadomości podczas snu bez marzeń. Szansa powodzenia jest znikoma. W najlepszym razie uda ci się zachować świadomość w fazie śnienia, ale na pewno nie w stanach głębszych. Będzie to tak zwane świadome śnienie. Może ono być interesujące, a nawet fascynujące, ale nie wyzwala.
Posłuż się więc ciałem wewnętrznym jako bramą, przez którą wejdziesz w Nieprzejawione, i trzymaj ją otwartą, żeby trwać w nieustannym kontakcie ze Źródłem. Z punktu widzenia ciała wewnętrznego nie ma znaczenia, czy to zewnętrzne - fizyczne -jest stare czy młode, wątłe czy silne. Wewnętrzne nie podlega czasowi. Jeśli go jeszcze nie poczułeś, skorzystaj z innych bram, chociaż wszystkie one są w gruncie rzeczy jedną bramą. Niektóre obszernie już omówiłem, ale pokrótce znów o nich tutaj wspomnę.

Inne bramy

Teraźniejszość można uznać za bramę główną. Stanowi ona ponadto istotny aspekt każdej innej bramy, w tym także ciała wewnętrznego. Nie sposób być w swoim ciele, nie będąc zarazem wyraźnie obecnym w teraźniejszości.
Czas i sfera przejawiona są ze sobą równie ściśle powiązane, jak niepodlegające czasowi Teraz z Nieprzejawionym. Kiedy koncentrujesz świadomość w obecnej chwili i tym sposobem rozpuszczasz czas psychiczny, uświadamiasz sobie - bezpośrednio, a zarazem pośrednio - Nieprzejawione. Bez-

pośrednio odczuwasz je jako promienność i potęgę swojej własnej świadomej obecności: stan ten nie zawiera żadnej treści, tylko obecność. Pośrednio uświadamiasz sobie Nieprzejawione poprzez sferę zmysłów i w samej tej sferze. Innymi słowy, czujesz utajoną w każdym żywym stworzeniu, w kamieniu lub kwiecie boską esencję i oto dociera do ciebie, że „wszystko, co istnieje, święte jest". Właśnie dlatego Jezus mówi w Ewangelii Tomasza (przemawiając wyłącznie w imieniu swojej esencji, czyli Chrystusa): „Rozłup drewniane polano, aja w nim będę. Podnieś kamień, a pod nim mnie znajdziesz".

Kolejna brama Nieprzejawionego otwiera się, gdy przestajesz myśleć. Na początek możesz w tym celu zrobić coś bardzo prostego: z pełną świadomością wziąć jeden wdech albo z prawdziwą uwagą spojrzeć na kwiat, tak aby umysł nie dopowiadał jednocześnie swojego komentarza. Istnieje wiele sposobów, żeby w nieprzerwanym potoku myśli stworzyć lukę.

Właśnie o to chodzi w medytacji. Myśl reprezentuje sferę przejawioną. Nieustanna działalność umysłu więzi cię w świecie upostaciowionym i staje się nieprzepuszczalnym ekranem, który nie pozwala ci dotrzeć świadomością do Nieprzejawionego - do bezpostaciowej, ponadczasowej, boskiej esencji, tkwiącej w tobie, a także w każdej *rzeczy i* w każdym stworzeniu. Gdy jesteś w wysokim stopniu obecny, oczywiście nie musisz troszczyć się o to, żeby zaniechać myślenia, ponieważ twój umysł sam się wyłącza. Właśnie dlatego powiedziałem, że Teraźniejszość jest w istotny sposób związana z wszystkimi pozostałymi bramami.

Poddanie się - chwila, gdy umysł i emocje przestają się opierać temu, co j e s t - także otwiera bramę Nieprzejawionego. Dzieje się tak z tej prostej przyczyny, że opór wewnętrzny odcina cię od innych ludzi, od ciebie samego, od otaczającego cię świata, wzmagając poczucie odrębności, bez którego ego nie mogłoby przetrwać. Im bardziej czujesz się wyodrębniony, tym mocniej przykuty jesteś do sfery przejawionej, do świata osobnych form. Im mocniejsza zaś więź łączy cię ze światem formy, tym twardsza i bardziej nieprzenikalna staje się twoja upostaciowiona tożsamość. Bramy są wtedy zamknięte, a ty jesteś odcięty od wymiaru wewnętrznego, wymiaru głębi. Gdy jednak się poddasz, twoja upostaciowiona tożsamość mięknie i staje się w pewnym stopniu - nazwijmy to tak - „przejrzysta", Nieprzejawione może więc odtąd przez ciebie przeświecać.

Jedynie od ciebie zależy, czy otworzysz w swoim życiu bramę, która pozwoli ci nawiązać świadomy kontakt z Nieprzejawionym. Dotrzyj do pola energii ciała wewnętrznego, stań się jak najbardziej obecny, wyzbądź się utożsamienia z umysłem, poddaj się temu, co j e s t: wszystko to są bramy, z których możesz skorzystać - ale wystarczy, że skorzystasz z jednej.

Miłość też chyba musi być bramą?

Nie. Gdy tylko otwiera się któraś brama, miłość budzi się w tobie jako świadomie odczuwana, urzeczywistniona jednia. Miłość nie jest bramą, lecz tym, co przez bramę wnika w tutejszy świat. Dopóki tkwisz w swojej upostaciowionej tożsamości, bez reszty w niej uwięziony, miłość zdarzyć się nie może.

Twoim zadaniem nie jest poszukiwanie miłości, ale odnalezienie bramy, przez którą miłość zdoła wkroczyć.

Cisza

Czy istnieją jeszcze jakieś bramy prócz tych, które już wymieniłeś?

Owszem. Nieprzejawione nie istnieje w sposób odrębny od przejawionego. Przenika cały świat, ale jest tak dokładnie zakamuflowane, że prawie wszyscy zupełnie je przeoczają. Lecz jeśli wiesz, gdzie go szukać, odnajdujesz je na każdym kroku. Bramy otwierają się przed tobą co chwila.

Słyszysz dalekie szczekanie psa? Albo to przejeżdżające auto? Posłuchaj uważnie. Czujesz w tych dźwiękach obecność Nieprzejawionego? Nie czujesz? Poszukaj jej w ciszy, z której dźwięki przybywają i w którą wracają. Skup się raczej na niej niż na dźwiękach. Kiedy skupiasz się na zewnętrznej ciszy, w tobie samym powstaje cisza wewnętrzna: umysł nieruchomieje. Otwiera się brama.

Każdy dźwięk rodzi się z ciszy, z powrotem w ciszę umiera, a dopóki trwa, otoczony jest ciszą. To dzięki niej istnieją dźwięki. Jest ona nieodłączną, lecz nieprzejawioną częścią każdego dźwięku, każdej nuty czy piosenki, każdego słowa. Nieprzejawione gości w tym świecie jako cisza. Właśnie dlatego mówi się, że nic z tego świata nie jest tak jak ona Bogu podobne. Wystarczy, że poświęcisz jej uwagę. Nawet podczas rozmowy zauważaj pauzy między słowami, krótkie chwile milczenia, następujące po kolejnych zdaniach. Gdy sobie uświadamiasz ich istnienie, rośnie w tobie wymiar cichego bezruchu. Kiedy skupiasz się na ciszy, siłą rzeczy cichniesz w sobie. Cisza na zewnątrz, bezruch wewnątrz. Wniknąłeś w Nieprzejawione.

Przestrzeń

Podobnie jak żaden dźwięk nie istniałby bez ciszy, tak też istnienie każdej *rzeczy* wymaga pustej przestrzeni, w której rzecz ta może zaistnieć. Każdy fizyczny przedmiot czy organizm wyłania się z nicości, nicością jest otoczony i prędzej czy później do niej powróci. Mało tego: każdy byt materialny zawiera znacznie więcej „niczego" niż „czegoś". Fizycy twierdzą, że stałość materii jest złudna. Nawet materia w pozornie stałym stanie - między innymi także twoje ciało fizyczne - prawie w stu procentach składa się z pustej przestrzeni, tak wielkie są odległości między atomami w porównaniu z rozmiarami samych atomów. Co więcej, nawet wnętrze każdego atomu mieści w sobie głównie pustą przestrzeń. Pozostała jego zawartość przypomina raczej wibrację o pewnej częstotliwości, muzyczną nutę, aniżeli namacalną, zbudowaną z cząsteczek materię. Buddyści wiedzą to od ponad dwóch i pół tysiąca lat. „Forma jest pustką, pustka jest formą", powiada *Sutra serca,* jeden z najsławniejszych starożytnych tekstów buddyjskich. Istotę wszechrzeczy stanowi pustka.

Nieprzejawione istnieje w tym świecie nie tylko jako cisza; cały wszechświat fizyczny jest nim zarazem przeniknięty jako przestrzenią - od wewnątrz i od zewnątrz. Przestrzeń równie łatwo jest przeoczyć jak ciszę. Wszyscy zwracają uwagę na przedmioty, znajdujące się w przestrzeni, ale kto zauważają samą?

Mam wrażenie, że sugerujesz, jakoby pustka czy też nicość nie była po prostu niczym, lecz odznaczała się jakąś tajemniczą właściwością. Czym więc jest owo „nic"?
Nie można tak stawiać tej kwestii. Twój umysł próbuje w ten sposób zrobić coś z niczego. Lecz gdy tylko dokonasz takiego podstawienia, wymknie ci się sedno sprawy. Nicość - przestrzeń - to pozór, który przybiera Nieprzejawione, uzewnętrzniając się jako zjawisko w świecie postrzegalnym zmysłowo. Tyle mniej więcej da się o niej powiedzieć, a nawet i to ma posmak paradoksu. Nicość nie może być przedmiotem wiedzy. Nie da się obronić doktoratu z nicości. Kiedy uczeni prowadzą badania nad przestrzenią, zazwyczaj robią z niej „coś", a tym samym zupełnie im się wymyka jej istota. Nic dziwnego, że zgodnie z najnowszą teorią przestrzeń wcale nie ma być pusta, lecz wypełniona pewnego rodzaju substancją. Gdy już wymyśli się teorię, bez większego trudu udaje się poprzeć ją dowodami, które ostaną się przynajmniej do chwili ogłoszenia jeszcze nowszej teorii.
„Nicość" stanie się dla ciebie bramą Nieprzejawionego tylko pod warunkiem, że nie będziesz usiłował pojąć jej rozumem.

A czy nie to właśnie tutaj robimy?
Nic podobnego. Daję ci jedynie wskazówki, jak możesz sprawić, żeby wymiar Nieprzejawionego zaistniał w twoim życiu. Nie staramy się zrozumieć tego wymiaru. Nie ma w nim nic do rozumienia. Przestrzeń pozbawiona jest waloru egzystencji. Czasownik „egzystować" dosłownie znaczy „wyróżniać się". Nie możesz zrozumieć przestrzeni, ponieważ niczym się ona nie wyróżnia. Choć jednak sama egzystencji jest pozbawiona, umożliwia ją wszystkiemu innemu. Cisza także nie jest obdarzona cechą egzystencji, podobnie jak Nieprzejawione.
Cóż więc się stanie, jeśli zamiast zajmować się przedmiotami rozmieszczonymi w przestrzeni, uświadomisz sobie ją samą? Co jest istotą tego pokoju? Meble, obrazy i cała reszta, zna j dują się w nim, ale n i e są pokojem. Podłoga, ściany i sufit wyznaczają jego granice, lecz także nim nie są. Cóż zatem jest istotą pokoju? Oczywiście przestrzeń, pusta przestrzeń. Bez niej nie istniałby żaden „pokój". Ponieważ zaś przestrzeń jest „niczym", możemy powiedzieć, że to, czego nie ma, liczy się bardziej niż to, co jest. Uświadom więc sobie obecność otaczającej cię przestrzeni. Nie myśl o niej, tylko ją poczuj - tak jakby. Poświęć uwagę „niczemu".
Dokona się wtedy w tobie przesunięcie świadomości. Jego przyczyną będzie to, że wewnętrznym odpowiednikiem obiektów rozmieszczonych w przestrzeni, takich jak meble czy ściany, są obiekty, wywodzące się z twojego umysłu: myśli, emocje i efekty postrzegania zmysłowego. Wewnętrznym odpowiednikiem przestrzeni jest natomiast świadomość, pozwalająca istnieć obiektom o umysłowej proweniencji, podobnie jak przestrzeń pozwala istnieć wszystkim rzeczom. Jeśli więc odwrócisz uwagę od rzeczy -a więc obiektów, istniejących w przestrzeni - tym samym przestaniesz się zajmować obiektami, stworzonymi *przez* twój umysł. Innymi słowy, nie sposób jest myśleć, a jednocześnie być świadomym przestrzeni, ani też zresztą ciszy. Uświadamiając sobie pustą przestrzeń, która cię otacza,

zarazem uświadamiasz sobie przestrzeń bezumysłu, czystej świadomości: Nieprzejawione. W ten sposób kontemplacja przestrzeni może ci posłużyć jako brama Nieprzejawionego.
Przestrzeń i cisza to dwa oblicza tego samego - tej samej nicości. Stanowią zewnętrzny aspekt wewnętrznej przestrzeni i wewnętrznej ciszy, która jest bezruchem: nieskończenie twórczą macierzą wszelkiej egzystencji. Większość ludzi w ogóle nie dostrzega tego wymiaru. Nie istnieje dla nich wewnętrzna przestrzeń ani cichy bezruch. Brak im równowagi. Innymi słowy, znają świat - a przynajmniej tak im się zdaje - ale nie znają Boga. Utożsamiają się wyłącznie ze swoją formą fizyczną i psychiczną, nieświadomi własnej istoty. Ponieważ zaś każda forma jest czymś wysoce chwiejnym, żyją w ciągłym lęku. Sprawia on, że odbierają siebie i innych w sposób głęboko wypaczony: widzą świat w krzywym zwierciadle.
Gdyby jakiś kosmiczny kataklizm spowodował koniec świata, Nieprzejawionemu nie sprawiłoby to najmniejszej różnicy. *Lekcja cudów* mówi o tym w takich oto dobitnych słowach: „Niczemu, co rzeczywiste, nie grozi żadne niebezpieczeństwo. Nic nierzeczywistego nie istnieje. Oto, gdzie leży boski spokój".
Kiedy pozostajesz w świadomym kontakcie z Nieprzejawionym, *zarazem* cenisz, kochasz i darzysz głębokim szacunkiem sferę przejawioną oraz każdą z istniejących w niej form życia jako coś, w czym znajduje wyraz Jedno Życie, będące poza wszelkimi formami. Wiesz również, że każdej formie sądzone jest na powrót się rozpuścić i że w gruncie *rzeczy* nic, co dzieje się na zewnątrz, nie ma aż tak znowu wielkiego znaczenia. Wedle słów Jezusa „przezwyciężyłeś świat", czyli - jak to określił Budda - „przeszedłeś na drugi brzeg".

Prawdziwa natura przestrzeni i czasu

Pomyśl: gdyby nie było niczego prócz ciszy, nie istniałaby ona dla ciebie; nie wiedziałbyś, czym jest. Dopiero gdy pojawia się dźwięk, nastaje cisza. Podobnie z przestrzenią: gdyby nie było w niej żadnych obiektów, ona także by dla ciebie nie istniała. Wyobraź sobie, że jesteś kropką świadomości, unoszącą się w bezmiarze przestrzeni - nigdzie gwiazd ani galaktyk, tylko pustka. Przestrzeń nagle przestałaby ci się wydawać ogromna; w ogóle by jej nie było. Nie byłoby prędkości, ruchu z punktu do punktu. Żeby zaistniała odległość i przestrzeń, potrzebne są co najmniej dwa punkty odniesienia. Początkiem przestrzeni jest chwila, gdy Jednia rozszczepia się na dwoje, a kiedy z dwojga rodzi się „dziesięć tysięcy *rzeczy"* (jak nazywa świat przejawiony Lao Tse), przestrzeń coraz bardziej ogromnieje. Świat powstaje zatem równocześnie z przestrzenią.
Nic nie mogłoby istnieć bez przestrzeni, a mimo to jest ona właśnie niczym. Przed powstaniem wszechświata - czy też, jak kto woli, przed „Wielkim Wybuchem" - nie było rozległej pustej przestrzeni, która czekała, aż coś ją wypełni. Przestrzeń nie istniała, ponieważ niczego w niej nie było. Istniało tylko Nie-przejawione -Jednia. Kiedy stała się ona „dziesięcioma tysiącami *rzeczy",* przestrzeń jak gdyby nagle się pojawiła, pozwalając zaistnieć wielorakiej mnogości. Skąd się wzięła? Czy stworzył ją Bóg

wszechświatowi ku wygodzie? Oczywiście, że nie. Przestrzeń jest niczym, nigdy więc nie została stworzona.

Wyjdź na dwór jasną nocą i spójrz w niebo. Tysięczne gwiazdy, które widać gołym okiem, to zaledwie mikroskopijny ułamek tego, co migocze we wszechświecie. Przez najsilniejsze teleskopy można już wypatrzyć ponad sto miliardów galaktyk, a każda stanowi „kosmiczny archipelag", mieszczący w sobie miliardy gwiazd. Jeszcze większe zdumienie budzi jednak nieskończoność samej przestrzeni, głębia i cichy bezruch, który pozwala zaistnieć całej tej wspaniałości. Nie ma nic bardziej zadziwiającego i majestatycznego niż niepojęty ogrom i nieruchomość przestrzeni, lecz czym jest owa przestrzeń? Pustką, rozległą pustką.
Tym, co w naszym postrzeganym poprzez umysł i zmysły wszechświecie ukazuje się jako przestrzeń, jest samo Nieprzejawione w wersji uzewnętrznionej: „ciało" Boga. Największy cud polega zaś na tym, że ten bezruch, ten bezmiar, dzięki któremu istnieje wszechświat, panuje nie tylko tam, w przestrzeni, ale i w tobie. Kiedy jesteś całkowicie, bez reszty obecny, napotykasz go jako nieruchomą przestrzeń wewnętrzną bez-umysłu. W twoim wnętrzu jej ogrom mierzy się nie rozległością, lecz głębią. Wrażenie przestrzennej rozległości bierze się w ostatecznym rozrachunku z błędnego postrzegania nieskończonej głębi, która jest atrybutem jedynej rzeczywistości transcendentalnej.

Według Einsteina, przestrzeń i czas są nierozdzielne. Właściwie nie bardzo to rozumiem, ale wydaje mi się, że uczony ten twierdzi, jakoby czas był czwartym wymiarem przestrzeni. Określa to zjawisko mianem „continuum czasoprzestrzennego".
Owszem. To, co w odbiorze zewnętrznym wydaje ci się przestrzenią i czasem, jest w gruncie rzeczy złudzeniem, ale zawiera ziarno prawdy. Przestrzeń i czas to dwa najbardziej zasadnicze atrybuty Boga - nieskończoność i wieczność - postrzegane tak, jakby istniały na zewnątrz ciebie. W twoim wnętrzu jedno i drugie ma swój odpowiednik, w którym przejawia się jego - a także twoja - prawdziwa natura. Przestrzeń to nieruchoma, nieskończona głębia bezumysłu; wewnętrznym odpowiednikiem czasu jest natomiast obecność, świadomość wiekuistego Teraz. Pamiętaj, że nie ma między nimi żadnej różnicy. Kiedy przestrzeń i czas *ziszczą* się w twoim wnętrzu jako Nieprzejawione - bezumysł i obecność - zewnętrzna przestrzeń i zewnętrzny czas nadal będą dla ciebie istniały, lecz mocno stracą na znaczeniu. Świat też będzie dla ciebie istniał, ale przestanie cię krępować.
Ostateczny cel świata nie tkwi więc w samym świecie, lecz polega na wzniesieniu się ponad świat. Tak jak nieuświadamiałbyś sobie istnienia przestrzeni, gdyby nie rozmieszczone w niej obiekty, podobnie i świat jest niezbędny, żeby mogło się urzeczywistnić Nieprzejawione. Słyszałeś może tę buddyjską sentencję: „Gdyby nie było iluzji, nie byłoby oświecenia". Właśnie poprzez świat, a w ostatecznym rozrachunku poprzez ciebie, Nieprzejawione dostępuje samopoznania. Jesteś tu, aby mógł się ziścić boski plan wszechświata. Jesteś aż tak ważny!

Świadoma śmierć

Prócz wspomnianego już snu bez marzeń jest jeszcze jedna brama, w którą wchodzimy mimowolnie. Otwiera się na krótko, w chwili fizycznej śmierci. Nawet jeśli przegapisz wszystkie w życiu okazje duchowego urzeczywistnienia, ostatnia brama stanie przed tobą otworem tuż po śmierci fizycznego ciała. Istnieją niezliczone relacje ludzi, którzy ujrzeli ją w świetlistej wizji, a potem wrócili, bogatsi o doświadczenie, potocznie zwane bliskim spotkaniem ze śmiercią. Wielu z nich wspominało, że doznawali wtedy błogiego spokoju i głębokiej równowagi. W *Tybetańskiej Księdze Umarłych* przeżycie to określa się mianem „świetlistej wspaniałości bezbarwnego światła Pustki", która - jak stwierdza owa księga - jest „twoją własną prawdziwą jaźnią". Brama ta otwiera się jedynie na krótką chwilę i jeśli za życia nigdy nie spotkałeś się z wymiarem Nieprzejawionego, zapewne przeoczysz ten moment. Większość ludzi nosi w sobie zbyt wiele zastarzałego oporu i lęku, zanadto przywiązana jest do doznań zmysłowych i utożsamiona ze światem przejawionym. Na widok tej ostatniej bramy odwracają się więc ze zgrozą i tracą świadomość. To, co im się później przydarza, w większości nie zależy od ich woli i następuje automatycznie. W końcu czeka ich powtórka narodzin i śmierci. Za mało byli jeszcze obecni, żeby osiągnąć świadomą nieśmiertelność.

Czyli przejście przez tę bramę nie oznacza unicestwienia?

Po przejściu przez nią - podobnie jak przez wszystkie inne bramy - twoja promienna, prawdziwa natura ocaleje, ale osobowość nie przetrwa. Zresztą i tak wszystko, co jest w osobowości rzeczywiste lub autentycznie wartościowe, zawdzięcza ona temu, że od wewnątrz prześwituje twoja prawdziwa natura. Ta zaś nigdy nie ginie. Nic wartościowego, nic prawdziwego zginąć nie może.

Stan bliski śmierci i sama śmierć - rozpad ciała fizycznego - zawsze stwarza wspaniałą szansę duchowego urzeczywistnienia. Niestety, w większości wypadków szansa ta zostaje zmarnowana, ponieważ żyjemy w kulturze, która o śmierci - podobnie jak o wszystkich naprawdę ważnych sprawach - nie wie prawie nic.

Każda brama jest bramą śmierci - wiedzie prosto w śmierć fałszywego ‚ja". Kiedy przez nią przejdziesz, nie czerpiesz już odtąd poczucia tożsamości z formy psychicznej, ukształtowanej przez twój własny umysł. Uświadamiasz sobie, że śmierć jest złudzeniem, tak jak było nim twoje utożsamienie z formą. Śmierć to kres złudzeń - nic więcej. Boli, dopóki kurczowo trzymasz się iluzji, a potem boleć przestaje.

Rozdział ósmy

ZWIĄZKI OŚWIECONE

Wrota teraźniejszości są wszędzie, gdzie jesteś ty

Zawsze sądziłam, że prawdziwe oświecenie osiągalne jest tylko poprzez związek między mężczyzną a. kobietą. Przecież właśnie dzięki takiej więzi z powrotem się scalamy, prawda? Jak może człowiek doznać w życiu spełnienia, dopóki nie znajdzie się w tego rodzaju związku?
Czy twoje własne doświadczenie potwierdza tę regułę? Rzeczywiście zdarzyło ci się coś takiego?

Jeszcze nie, ale jakżeby mogło być inaczej? Wiem, że kiedyś się zdarzy.
Czyli czekasz, aż zbawi cię zdarzenie, osadzone w wymiarze czasu. Czyż nie jest to sednem nieporozumienia, które właśnie omawiamy? Zbawienie nie nastąpi gdzie indziej ani kiedy indziej, tylko dokonuje się tu i teraz.

Co *to znaczy, że zbawienie dokonuje się tu i teraz? Nie rozumiem. Nie wiem nawet, co to takiego „zbawienie".*
Większość ludzi ugania się za rozkoszami fizycznymi lub rozmaitymi formami psychicznego zaspokojenia, w przekonaniu, że ich to uszczęśliwi albo uwolni od lęku bądź poczucia niedostatku. Szczęście można zdefiniować jako stan, w którym człowiek mocniej niż zazwyczaj czuje, że żyje. Źródłem tego stanu bywa rozkosz fizyczna lub wzmożone, pełniejsze poczucie własnego ‚ja", osiągnięte dzięki takiej czy innej formie zaspokojenia psychicznego. Mówimy tu o sytuacji, w której ktoś, kto czuje niezadowolenie i niedosyt, szuka zbawienia, wybawienia. Każda satysfakcja, jaką człowiek taki zdoła uzyskać, musi być krótkotrwała, toteż zazwyczaj znowu rzutuje on w przyszłość swoje zadowolenie czy też spełnienie, umiejscawiając je w jakimś urojonym punkcie - byle nie tu i nie teraz. „Kiedy zdobędę t o albo uwolnię się od o w e g o, nareszcie będzie mi dobrze". Takie właśnie bezwiedne nastawienie umysłowe stwarza złudną nadzieję przyszłego wybawienia. Prawdziwe wybawienie to spełnienie, spokój, życie całą pełnią. Chodzi o to, żeby być tym, kim się jest, i czuć w sobie dobro, które nie ma negatywnego odpowiednika - radość Istnienia, niezależną od niczego, co byłoby wobec niej zewnętrzne. Odczuwa się ją nie jako przemijające doznanie, lecz nieustanną obecność. W języku teistycznym o kimś, kto osiągnął ten stan, mówi się, że „poznał Boga" - niejako byt zewnętrzny, ale jako własną najskrytszą istotę. Prawdziwe zbawienie polega na tym, żeby poznać samego siebie - nieodłączną część ponadczasowego, bezpostaciowego Jednego Życia, z którego wszystko, co jest, czerpie swoje istnienie.

Prawdziwe zbawienie to wolność - od lęku, cierpienia, rzekomego niedosytu czy niedoskonałości, a więc i od wszelkiego pragnienia, łaknienia, zachłanności i lgnięcia. Jest to wolność od przymusu myślenia, od wszystkiego, co negatywne, a zwłaszcza od przeszłości i przyszłości jako potrzeb psychicznych. Twój umysł mówi ci, że nie zdołasz dotrzeć stąd - tam. Coś musi w tym celu się wydarzyć albo ty sam musisz stać się kimś lub czymś szczególnym, zanim osiągniesz wolność i spełnienie. Innymi słowy, umysł twierdzi, że potrzebujesz czasu - że coś musisz *znaleźć,* rozpracować, zrobić, osiągnąć, zdobyć albo zrozumieć, zanim dana ci będzie wolność lub spełnienie. Czas wydaje ci się narzędziem zbawienia, choć w istocie jest największą przeszkodą na drodze ku zbawieniu. Myślisz, że nie możesz dotrzeć do celu, startując ze swojego obecnego miejsca w życiu, bo jesteś nie dość dobry, niedoskonały, podczas gdy tak naprawdę teraźniejszość to jedyny punkt wyjścia, który w tej podróży daje ci szansę powodzenia. „Cel" osiągasz bowiem, gdy uświadamiasz sobie, że już stoisz u celu. Odnajdujesz Boga, skoro tylko zdasz sobie sprawę, że wcale nie musisz go szukać. *Żadna* droga do zbawienia nie jest więc jedyną. Można je osiągnąć w każdych warunkach, ale żaden warunek nie jest konieczny. Istnieje natomiast jedyny punkt dostępu: teraźniej-szość. Poza obecną chwilą zbawienie jest nieosiągalne. Żyjesz samotnie, brak ci drugiej połowy? Potraktuj tę sytuację jako furtkę, wiodącą do teraźniejszości. Jesteś z kimś związany? To także pozwoli ci wniknąć w teraźniejszość.

Nie istnieje nic, naprawdę nic, co mógłbyś zrobić albo osiągnąć, żeby stać się bliższym zbawienia, niż jesteś w tej oto chwili. Umysłowi, który przywykł sądzić, że wszystko, co ma jakąkolwiek wartość, znajduje się w przyszłości, prawda ta może się wydać niezbyt zrozumiała. Zarazem też nic, co kiedykolwiek zrobiłeś lub tobie zrobiono, nie stoi na przeszkodzie, żebyś zgodził się na to, co j e s t, i głęboko wniknął w teraźniejszość. Nie dokonasz tego kiedyś, później. Możesz to zrobić teraz albo wcale.



Splot miłości i nienawiści

Dopóki twoja świadomość nie zestroi się z częstotliwością obecności, wszelkie związki - zwłaszcza intymne - dotknięte będą głęboką skazą i w sumie zaburzone. *Przez* chwilę - na przykład gdy jesteś „zakochany" - może się wydawać, że jest doskonale, ale ta pozorna doskonałość nieuchronnie pryska, w miarę jak coraz częściej dochodzi do sporów, konfliktów, wybuchów niezadowolenia i aktów emocjonalnej, a nawet fizycznej przemocy. Niemal każdy „związek miłosny" przeradza się niebawem w splot miłości i nienawiści. Miłość może wtedy w mgnieniu oka ustąpić miejsca dzikiej napastliwości, wrogości lub zupełnej nieczułości. Uchodzi to za zjawisko normalne. Przez pewien

czas - kilka miesięcy czy lat - związek taki waha się między biegunami „miłości" i nienawiści, dając obojgu uczestnikom tyleż bólu, ile przyjemności. Dość często zdarza się, że obie strony popadają w nałogowe uzależnienie od tej sinusoidy. Dzięki dramatowi, w którym tkwią, nareszcie czują, że żyją. Kiedy znika równowaga między biegunem pozytywnym a negatywnym i mroczna, destruktywna faza powraca z rosnącą częstotliwością i mocą (a większość par prędzej czy później osiąga ten etap), w niedługim czasie związek ostatecznie się rozpada.

Można by sądzić, że gdyby tylko się udało wyeliminować negatywną, destruktywną fazę, wszystko byłoby cacy, a związek przepięknie by kwitł - ale jest to, niestety, niewykonalne. Bieguny nawzajem od siebie *zależą.* Nie można mieć tylko jednego z nich: trzeba brać oba naraz. Faza pozytywna od początku zawiera w sobie negatywną, choć ta nie od razu się ujawnia. Obie są tak naprawdę dwiema stronami tej samej anomalii. Mówię tu o związkach, potocznie zwanych romantycznymi, a nie o prawdziwej miłości, która nie ma negatywnego odpowiednika, ponieważ płynie z rejonów dalszych niż umysł. Miłość jako stan ciągły wciąż jeszcze jest wielką rzadkością: spotyka się ją nie częściej niż ludzi w pełni świadomych. Krótkie, złudne jej przebłyski mogą się jednak zdarzać, ilekroć w umysłowym nurcie powstaje luka.

Oczywiście dużo łatwiej jest dostrzec anomalię w negatywnym aspekcie związku niż w pozytywnym. Z większą też łatwością dostrzega się źródło wszystkiego, co negatywne, w partnerze aniżeli w sobie. Skłonności negatywne mogą się przejawiać pod wieloma postaciami: jako zaborczość, zazdrość, żądza władzy, oddalenie i milcząca uraza, potrzeba stawiania na swoim, niewrażliwość i pochłonięcie samym sobą, emocjonalnie umotywowane żądania i manipulacje, chęć toczenia sporów, krytykowania, osądzania, obwiniania lub napastowania, gniew, bezwiedna zemsta za ból, zadany niegdyś przez któreś z rodziców, wściekłość i przemoc fizyczna.

Pozytywna strona związku przejawia się w tym, że „kochasz" osobę, z którą jesteś związany. Początkowo do głębi cię to zaspokaja. Wyraźnie czujesz, że żyjesz. Twoje życie nabrało raptem sensu, ponieważ ktoś cię potrzebuje, pragnie, napawa poczuciem, że jesteś wyjątkowy, ty zaś wszystko to odwzajemniasz. Kiedy jesteście razem, czujecie się pełni. Uczucie to bywa tak silne, że reszta swata blaknie i traci znaczenie.

Być może jednak zauważyłeś, że w tych silnych uczuciach jest pewien element niesamodzielności i kurczowego przywierania. Wpadasz w nałogowe uzależnienie od drugiej osoby. Działa ona na ciebie jak narkotyk. Dzięki niej doznajesz euforii, ale samo przypuszczenie, że ukochana istota mogłaby kiedyś stać się niedostępna, potrafi wywołać zazdrość, zaborczość, próby manipulacji za pomocą szantażu emocjonalnego, obwinianie i oskarżanie - a wszystko to z obawy przed utratą. Jeśli zaś twoja druga połowa w końcu rzeczywiście cię opuści, może to wzbudzić w tobie zajadłą wrogość albo najgłębszą *rozpacz* i żal. Miłosna tkliwość w jednej chwili ustępuje miejsca dzikiej napastli-wości lub straszliwemu żalowi. Co się nagle stało z miłością? Czy może ona w oka mgnieniu

przedzierzgnąć się we własne przeciwieństwo? I czy ogóle była to miłość, czy po prostu nałogowe lgnięcie i chciejstwo?

Nałóg a poszukiwanie pełni

Czemu popadamy w nałogową zależność od drugiego człowieka?

Romantyczny związek miłosny jest tak silnym i powszechnie upragnionym przeżyciem, ponieważ zakochani mają wrażenie, że uwolnili się od głęboko zakorzenionego lęku, łaknienia, niedosytu i niedoskonałości - stanów, które są nieodłącznym elementem człowieczeństwa nieoświeconego, nie odkupionego. Mają one zarówno wymiar fizyczny, jak i psychiczny.

W sferze fizycznej oczywiście daleko ci do pełni i nigdy jej nie osiągniesz: jesteś mężczyzną albo kobietą, czyli połową, a nie całością. Na tym poziomie tęsknota za pełnią - za powrotem do stanu jedni - przejawia się jako przyciąganie między męskością a kobiecością: to, że mężczyzna potrzebuje kobiety, a kobieta - mężczyzny. Jest to niemal niepohamowany pęd do połączenia z przeciwstawnym biegunem energetycznym. Ten fizyczny popęd ma swoje duchowe źródło w pragnieniu, żeby położyć kres dwoistości, odzyskać stan pełni. Na poziomie fizycznym najbliższe tego ideału jest zespolenie seksualne, toteż spośród wszystkich *przeżyć,* jakich może dostarczyć sfera fizyczna, właśnie ono sprawia ludziom najgłębszą satysfakcję. Ofiarowuje im jednak zaledwie przelotną wizję pełni, moment błogostanu. Dopóki bezwiednie traktujesz je jako narzędzie zbawienia, usiłujesz położyć kres dwoistości na poziomie form - to zaś jest niewykonalne. W efekcie ukazuje ci się kuszące mgnienie raju, ale nie dostajesz zezwolenia na stały w nim pobyt i lądujesz z powrotem w swoim osobnym ciele.

Na poziomie psychicznym wrażenie niedosytu i niedoskonałości doskwiera jeszcze silniej niż na fizycznym. Dopóki utożsamiasz się z umysłem, twoje poczucie Ja" opiera się na zewnętrzności. Innymi słowy, swoje wyobrażenie o sobie czerpiesz ze spraw, które tak naprawdę nie mają nic wspólnego z tym, kim jesteś, takich jak rola społeczna, majątek, wygląd zewnętrzny, sukcesy i porażki, przekonania itd. To fałszywe, z umysłu zrodzone ,ja", czyli ego - kruche, niepewne siebie - szuka coraz to nowych rzeczy, z którymi mogłoby się utożsamić, bo tylko dzięki nim czuje, że istnieje. Nic jednak nie daje mu wystarczająco trwałego spełnienia. Wciąż dręczy je lęk, niedosyt i łaknienie.

I oto nagle pojawia się zupełnie wyjątkowy związek. Wygląda na to, że rozwiązuje on wszelkie problemy ego i zaspokaja wszystkie jego potrzeby. Przynajmniej z początku tak się wydaje. Wszystko, na czym dotychczas opierałeś swoje poczucie ,ja", staje się stosunkowo mało istotne. Skupiasz się odtąd na jednym jedynym zjawisku, które zajęło miejsce wszystkich dawniejszych spraw, nadaje twojemu życiu sens, ty zaś właśnie *przez* jego pryzmat określasz swoją tożsamość. Zjawiskiem tym jest osoba, którą „kochasz". Przestałeś być odrębną drobiną w obojętnym wszechświecie - przynajmniej na pozór. Twój świat ma teraz centrum: ukochaną istotę. Fakt, że owo centrum mieści się na zewnątrz ciebie - czyli nadal czerpiesz spoza siebie wyobrażenie o tym, kim jesteś - początkowo wydaje się błahy. Grunt, że ulotnił się

tak typowy dla umysłu egotycznego, stale ci dotąd towarzyszący lęk, a wraz z nim wrażenie twojej własnej niedoskonałości, niedosytu i niespełnienia. Ale czy naprawdę się ulotniły, rozwiały? A może wciąż czają się pod cienką powłoką szczęścia?

Jeśli w twoim związku „miłość" przeplata się z tym, co jest jej zaprzeczeniem - napastliwością, przemocą emocjonalną itp. - należy się obawiać, że mianem miłości pochopnie określasz egotyczne przywiązanie i nałogowe lgnięcie. Nie można kogoś kochać, aby już za chwilę go atakować. Prawdziwa miłość nie ma negatywnego odpowiednika. Jeśli twoja „miłość" ustępuje niekiedy miejsca swojemu przeciwieństwu, znaczy to, że nie jest miłością, lecz silnym popędem ego, które pragnie zyskać pełniejsze i głębsze poczucie „siebie", a partner chwilowo potrzebę tę zaspokaja. Ego osiąga dzięki temu namiastkę zbawienia, która przez krótki czas nieomal sprawia wrażenie autentyku.

W pewnym momencie partner zaczyna jednak postępować w sposób sprzeczny z twoimi potrzebami - a raczej z potrzebami twojego ego. Lęk, ból i niedosyt - stałe elementy świadomości egotycznej, które tylko prowizorycznie zamaskował „związek miłosny" - znów dochodzą do głosu. To tak, jak z każdym innym nałogiem: po odpowiedniej dawce narkotyku czujesz się świetnie, ale nieuchronnie przychodzi czas, gdy narkotyk już na ciebie nie działa. Kiedy powracają owe bolesne uczucia, doznajesz ich z jeszcze większą niż dawniej silą, a w dodatku uważasz, że druga strona związku jest ich sprawcą. Rzutujesz je więc na zewnątrz i ze wściekłą brutalnością, wyrosłą z twojego bólu, atakujesz partnera. Może to w nim zbudzić jego własny ból i skłonić do kontrataku. Ego na tym etapie wciąż jeszcze żywi nieświadomą nadzieję, że jego napastliwość lub próby manipulacji okażą się wystarczającą karą, aby współuczestnik dramatu zmienił postępowanie i znów dal się użyć w charakterze parawanu, przesłaniającego twoją boleść.

Każdy nałóg bierze się stąd, że człowiek nieświadomie wzbrania się przed stawieniem czoła własnemu bólowi i przejściem przez ten ból. Każdy nałóg od bólu się zaczyna i na nim też się kończy. Niezależnie od tego, co jest twoim narkotykiem -alkohol, jedzenie, legalnie lub nielegalnie kupowane psychotropy, czy wreszcie druga osoba - używasz czegoś albo kogoś, żeby ukryć swój ból. Właśnie dlatego, po przeminięciu początkowej euforii, pojawia się w związkach osobistych tyle nieszczęścia, tyle bólu. To nie związki są ich przyczyną. One tylko wydobywają na jaw nieszczęście i ból, które już wcześniej w tobie tkwiły. Działa tak każdy nałóg. W każdym nałogu następuje moment, gdy narkotyk już nie wywołuje pożądanego efektu, wtedy zaś boli cię bardziej niż kiedykolwiek.

Między innymi dlatego ludzie nieustannie próbują uciec przed teraźniejszością i szukają takiego czy innego zbawienia w przyszłości. Jeśliby skupili się na obecnej chwili, pierwszą rzeczą, jaką mogliby napotkać, byłby ich własny ból, a przecież to jego najbardziej się obawiają. Gdyby tylko wiedzieli, jak łatwo jest tu i teraz odnaleźć potęgę obecności, która rozpuszcza przeszłość wraz z całym zmagazynowanym w niej bólem - jak łatwo jest odkryć rzeczywistość, w obliczu której topnieją urojenia. Gdyby wiedzieli, jak bliscy są własnej rzeczywistości wewnętrznej, bliscy Boga.

Unikanie związków też nie jest sposobem na to, żeby uniknąć bólu. Tak czy owak - boli. Trzy nieudane związki w ciągu trzech lat prędzej wyrwą cię z uśpienia, niż trzy lata na bezludnej wyspie albo w

zamkniętym pokoju. Ale gdybyś umiał w tej samotności pozostać bez reszty obecny, to także okazałoby się skuteczne.



Od związków uzależniających do oświeconych

Czy związek oparty na nałogowym uzależnieniu można przemienić w prawdziwy?

Owszem. Uda ci się to, jeśli będziesz obecny i postarasz się stopniowo jeszcze bardziej uobecniać, coraz głębiej wnikając uwagą w teraźniejszość: jest to kluczowa sprawa niezależnie od tego, czy żyjesz samotnie, czy z kimś w parze. Jeśli miłość ma rozkwitnąć, blask twojej obecności musi być dostatecznie silny, żebyś nie oddawał się już we władzę myśliciela ani ciała bolesnego i nie sądził, że któreś z nich dwojga jest tobą. Wiedzieć, że tak naprawdę jest się Istnieniem, które przesłania myśliciel, cichym bezruchem pod warstwą umysłowego zgiełku, miłością i radością pod pokładami bólu - oto wolność, zbawienie, oświecenie. Wyzbyć się utożsamienia z ciałem bolesnym, to ogarnąć je własną obecnością, a zatem poddać przeistoczeniu. Wyzbyć się utożsamienia z myśleniem, to stać się milczącym obserwatorem własnych myśli i zachowań, a zwłaszcza powtarzalnych klisz umysłowych oraz ról, które gra ego.

Kiedy pozbawiasz umysł rangi samodzielnego ,ja", przestaje on natrętnie ci się narzucać; natręctwo to w zasadzie polega na przymusie osądzania - czyli opierania się temu, co jest. Opór ten powoduje konflikty, dramaty i nowy ból, gdy natomiast przestajesz ferować wyroki i zgadzasz się na to, co jest, uwalniasz się od umysłu. Robisz tym samym miejsce miłości, radości, spokojowi. Najpierw przestajesz osądzać siebie, a potem partnera. Największy przełom w związku dwojga[1] ludzi dokonuje się, gdy w pełni akceptujesz drugą osobę, biorąc ją z dobrodziejstwem inwentarza, nie pragnąc w żaden sposób osądzać jej czy zmieniać. Natychmiast przekraczasz wtedy granice ego. Kończą się wszystkie umysłowe gry, ustaje nałogowe przywieranie. Nikt nie jest już ofiarą ani sprawcą, oskarżycielem ani oskarżonym. Przestaje zarazem działać sprzężenie zwrotne, które dotychczas sprawiało, że dawałeś się wciągać w cudze nieuświadomione schematy, tym samym przedłużając ich żywot. Wtedy zaś albo rozstajecie się - ale w atmosferze miłości - albo też razem wnikacie jeszcze głębiej w teraźniejszość, w Istnienie. Czy to aby nie za proste? Nie, to właśnie takie jest: całkiem proste.

Miłość jest stanem Istnienia. Twoja miłość nie mieszka gdzieś na zewnątrz ciebie, lecz tkwi głęboko w tobie. Nie możesz jej utracić i ona także nie może cię opuścić. Nie jest zależna od żadnego innego ciała, zewnętrznej formy. W pełni obecny, ogarnięty cichym bezruchem, czujesz prawdziwego siebie - bezpostaciowego, ponadczasowego - jako życie nieprzejawione, dzięki któremu twoja fizyczna forma w ogóle żyje. Zaczynasz też wtedy czuć, że to samo życie trwa we wszystkich ludziach i w innych istotach, w samej ich głębi. Przejrzałeś zasłonę formy i odrębności. To właśnie jest urzeczywistnienie jedni. To

właśnie jest miłość.
Czym jest Bóg? Jednym Życiem, wiecznym we wszystkich formach życia. A czym jest miłość? Tym, że czujesz to Jedno Życie głęboko w sobie i we wszystkich stworzeniach. Ze nim jesteś. A zatem wszelka miłość jest miłością Boga.



Miłość nie działa wybiórczo, tak jak i blask słońca pada na wszystko bez wyboru. Nie wyróżnia jednej osoby spośród innych. Nie wie, co to wyłączność. Kiedy opiera się na wyłączności, nie jest miłością Boga, lecz „miłością" ego. Ale siła, z jaką odczuwa się prawdziwą miłość, bywa rozmaita. Zdarza się, że ktoś odbija ku tobie twoje uczucie z większą niż inni wyrazistością i mocą, a jeśli osoba ta czuje do ciebie to samo, co ty do niej, można powiedzieć, że łączy was związek miłosny. Ma on dokładnie taki sam charakter jak więź między tobą a sąsiadem z autobusu, pierwszym lepszym ptakiem, drzewem lub kwiatem. Jedyną różnicę stanowi intensywność odczuwania tej więzi.
Nawet w związku opartym skądinąd na nałogowym uzależnieniu może chwilami przeświecać spod powierzchni coś prawdziwszego, głębszego niż wzajemne potrzeby dwojga nałogowców. Wasze umysły zawieszają wtedy działalność, a ciało bolesne chwilowo przysypia. Może się to zdarzyć w momencie fizycznej bliskości albo kiedy oboje jesteście świadkami cudu narodzin, w obliczu śmierci lub gdy jedno z was ciężko zachoruje: w każdej sytuacji, która obezwładnia umysł. Pogrzebane zazwyczaj pod umysłem Istnienie objawia się wtedy, umożliwiając prawdziwą komunikację.
Prawdziwa komunikacja to komunia - urzeczywistnienie jedni, czyli miłość. W większości wypadków nie udaje się jej podtrzymać przez dłuższy czas, chyba że oboje potraficie wytrwać w stanie obecności dość intensywnej, aby nie miał do was przystępu umysł i jego stare klisze. Gdy tylko bowiem powraca on i twoje utożsamienie z nim, nie jesteś już sobą, lecz umysłowym wyobrażeniem o sobie, a wtedy znów zaczynasz toczyć gry i wcielać się w rozmaite role, żeby zaspokoić potrzeby ego. Znowu przepoczwarzasz się w ludzki umysł, który udaje ludzką istotę, prowadzi wymianę z drugim umysłem i odgrywa dramat zwany „miłością".
Chociaż mogą wam się zdarzać krótkie przebłyski miłości, nie rozkwitnie ona, dopóki oboje raz na zawsze nie uwolnicie się od poczucia tożsamości z umysłem i nie staniecie się wystarczająco obecni tu i teraz, żeby rozpuścić ciało bolesne - lub przynajmniej nie nauczycie się trwać jako przytomni obserwatorzy. Ciału bolesnemu nie uda się już wtedy zawładnąć wami i miłości zniszczyć.

Związki jako praktyka duchowa

W czasach, gdy egotyczny porządek świadomości (a wraz z nim wszystkie struktury społeczne, polityczne i gospodarcze, które stworzył) wchodzi w stadium ostatecznego upadku, w związkach między

mężczyznami a kobietami odzwierciedla się głęboki kryzys, w jakim znalazła się ludzkość. Ponieważ ludzie coraz bardziej utożsamiają się z umysłem, większość związków nie jest zakorzeniona w Istnieniu, staje się więc źródłem bólu, ogniskiem problemów i konfliktów.
Miliony ludzi żyją dziś samotnie lub w pojedynkę wychowują dzieci, bo nie umieją wejść z nikim w bliski związek albo nie chcą znowu odgrywać niepoczytalnych dramatów, które pamiętają ze związków wcześniejszych. Inni zaliczają kolejne związki, kolejne cykle rozkoszy i bólu, ścigając nieuchwytny cel: spełnienie dzięki zespoleniu z przeciwnym biegunem energii. Jeszcze inni wybierają kompromis i trwają w związkach zaburzonych, w których przeważa to, co negatywne; postępują tak ze względu na dzieci lub dla własnego bezpieczeństwa, z przyzwyczajenia, z lęku przed samotnością albo pod wpływem jakiejś innej, rzekomo korzystnej dla obu stron motywacji, a czasem nawet z powodu nieświadomego uzależnienia od podniet, emocjonalnych dramatów i ran.
Każdy kryzys niesie jednak z sobą nie tylko groźbę, lecz i szansę. Skoro związki powodują wzmocnienie i rozrost egotycznych schematów działania umysłu oraz uruchamiają ciało bolesne - a przecież tak właśnie ostatnimi czasy się dzieje - może lepiej byłoby zaakceptować ten fakt, zamiast przed nim uciekać? Może lepiej współdziałać z tą tendencją, zamiast unikać związków albo nadal gonić za mirażem partnera idealnego, który pozwoli ci rozwiązać problemy lub da uczucie spełnienia? Jak już powiedziałem, w każdym kryzysie ukryta jest szansa, ale nie ujawni się ona, dopóki nie przyjmiesz do wiadomości i nie zaakceptujesz całokształtu sytuacji. Dopóki zaprzeczasz faktom, próbujesz przed nimi uciec lub pragniesz, żeby było inaczej, niż jest, szansa nie otworzy się przed tobą, sytuacja nadal będzie cię więzić, sama zaś pozostanie bez zmian albo jeszcze się pogorszy.
Kiedy przyjmujesz do wiadomości i akceptujesz fakty, zarazem w pewnej mierze od nich się uwalniasz. Na przykład gdy wiesz, że w jakimś układzie brakuje harmonii i trwasz w tej wiedzy, pojawia się dzięki niej nowy czynnik, toteż dysharmonia musi ulec przemianie. Kiedy wiesz, że nie jesteś spokojny, ta twoja wiedza stwarza cichą, nieruchomą przestrzeń, która otacza twój niepokój miłosnym, tkliwym uściskiem, przemieniając go w spokój. Nic natomiast nie możesz zrobić, żeby spowodować przemianę wewnętrzną. Nie zdołasz zmienić własnego wnętrza, a już z całą pewnością nie wywołasz takiej przemiany u partnera ani u nikogo innego. Możesz jedynie stworzyć przestrzeń, dzięki której dokona się przemiana, pojawią się łaska i miłość.



Ilekroć więc twój związek się nie układa, ilekroć wydobywa tkwiące w tobie i w drugiej osobie „szaleństwo", ciesz się: coś, co pozostawało nieuświadomione, wychodzi na jaw. Jest to szansa zbawienia. Z chwili na chwilę pielęgnuj wiedzę o każdej z tych chwil, a już zwłaszcza bądź świadom swojego stanu wewnętrznego. Jeśli ogarnia cię gniew, wiedz o nim. Jeśli budzi się zazdrość, odruchy obronne, chęć toczenia sporów i stawiania na swoim, jeśli tkwiące w tobie dziecko domaga się miłości i

uwagi, jeśli odżywają jakiekolwiek bolesne emocje - cokolwiek się pojawia, wiedz, co bieżąca chwila naprawdę zawiera i trwaj w tej wiedzy. Związek z drugą osobą staje się wtedy twoją *sadhaną* - praktyką duchową. Jeśli zauważysz, że bliski ci człowiek postępuje w sposób nieświadomy, weź to spostrzeżenie w kochające objęcia swojej wiedzy, dzięki temu nie będziesz bowiem musiał reagować. Nieświadomość i wiedza nie mogą długo współistnieć, nawet jeśli wiedzę tę posiada tylko partner osoby, w której zachowaniu akurat uzewnętrznia się nieświadomość. Dla formy energetycznej, leżącej u podłoża wrogości i napastliwości, miłość jest absolutnie nieznośnym towarzystwem. Jeśli w jakimkolwiek stopniu reagujesz na nieświadome zachowania partnera, sam też w nieświadomość się staczasz. Ale jeśli potem przypominasz sobie, że masz w i e d z i e ć o swojej reakcji, nic jeszcze nie jest stracone.
Ludzkość stoi w obliczu konieczności ewolucji, bo tylko pod warunkiem, że wejdzie na wyższy jej etap, mamy szansę ocaleć jako gatunek. Ta zmiana ewolucyjna wpłynie na wszystkie aspekty ludzkiego życia, a zwłaszcza na związki osobiste. Jeszcze nigdy nie prześladowało ich tyle problemów i konfliktów, co dziś. Jak być może zauważyłeś, nie po to jesteś w związku, żeby dał ci on szczęście lub spełnienie. Jeśli nadal będziesz próbował dążyć do zbawienia poprzez związek osobisty, spotka cię cała seria rozczarowań. Lecz jeśli pogodzisz się z tym, że dzięki związkowi masz zyskać świadomość, a nie szczęście, rzeczywiście da ci on zbawienie, ty zaś sprzymierzysz się z wyższą świadomością, która pragnie przyjść na ten świat. Natomiast każdego, kto będzie trzymał się starych schematów, czeka coraz straszliwszy ból, przemoc, zamęt wewnętrzny i obłęd.

Myślę, że bez udziału obu stron związek nie może stać się drogą praktyki duchowej, jaką proponujesz. Na przykład człowiek, z którym jestem, wciąż jeszcze postępuje zgodnie ze starymi kliszami zazdrości i despotyzmu. Wiele razy zwracałam mu uwagę, ale nie potrafi zobaczyć, co robi.
Ilu osób potrzeba, żeby twoje życie stało się praktyką duchową? Mniejsza o to, że twój towarzysz życia nie chce brać w niej udziału. Poczytalność - świadomość - może zaistnieć w tym świecie jedynie za twoim pośrednictwem. Nie musisz wyczekiwać, aż świat stanie się poczytalny albo ktoś inny zyska świadomość, to wtedy i ty osiągniesz nareszcie oświecenie. Można by tak czekać wieki. Nie wytykajcie sobie nawzajem braku świadomości. Gdy zaczynacie się spierać, każde z was natychmiast utożsamia się z pewnym stanowiskiem myślowym i odtąd broni nie tylko tego stanowiska, ale i swojego poczucia ‚ja". Ego przejęło rządy, a wy straciliście świadomość. Niekiedy wskazane bywa zwrócenie partnerowi uwagi na pewne strony jego postępowania. Jeśli będziesz przy tym bardzo czujna i obecna, masz szansę zrobić to bez udziału ego - bez obwiniania, oskarżania czy wytykania błędów.
Kiedy osoba, z którą jesteś, postępuje w sposób nieświadomy, zaniechaj wszelkiego osądzania. Osądzasz, gdy sprawcę nieświadomych uczynków pochopnie z nimi utożsamiasz. Osądzasz również wtedy, kiedy własną nieświadomość rzutujesz na drugiego człowieka i uznajesz za jego prawdziwe oblicze. Wstrzymywanie się od osądów nie polega na tym, że widząc zaburzenia lub oznaki nieświadomości, nie potrafisz ich należycie rozpoznać, lecz na tym, że j e s t e ś wiedzą, nie zaś reakcją i sędzią. W ogóle nie musisz wtedy reagować, a jeśli już zareagujesz, pozostaniesz zarazem wiedzą - czyli przestrzenią, w

której reakcję się obserwuje, pozwalając jej zaistnieć. Zamiast zwalczać ciemność, wpuścisz światło. Zamiast reagować w obliczu urojeń, dostrzeżesz je, a jednocześnie przejrzysz na wskroś. Będąc wiedzą, stwarzasz jasną przestrzeń kochającej obecności, która pozwala wszystkim rzeczom i ludziom być tym, czym są. Nie ma skuteczniejszego katalizatora przemiany. Jeśli będziesz się ćwiczyć w tej sztuce, a twój towarzysz życia zostanie z tobą, nie wytrwa w nieświadomości.
Jeżeli się umówicie, że wasz związek ma być formą praktyki duchowej, to tym lepiej. Będziecie wtedy mogli ujawniać nawzajem przed sobą myśli i uczucia, gdy tylko się pojawią lub natychmiast po sprowokowanej przez nie reakcji. Dzięki temu unikniecie zwłoki, podczas której niewyrażona albo zignorowana emocja czy też uraza mogłaby się jątrzyć i wzmagać. Naucz się wyrażać uczucia, nie czyniąc wyrzutów. Naucz się słuchać drugiego człowieka w sposób otwarty, z opuszczoną gardą. Daj mu przestrzeń: niech i on ma szansę wyrazić to, co czuje. Bądź obecna. Zarzuty, obrona, atak - wszystkie stałe fragmenty gry, których zadaniem jest wzmocnienie lub ochrona ego (inaczej mówiąc: zaspokojenie jego potrzeb) - staną się wtedy zbędne. Najważniejsze jest dawanie przestrzeni - zarówno innym ludziom, jak i samemu sobie. Bez tego miłość nie rozkwitnie. Kiedy wyeliminujecie dwa czynniki, pod wpływem których związki niszczeją - innymi słowy, kiedy przeistoczysz ciało bolesne oraz przestaniesz się utożsamiać z umysłem i ze stanowiskami myślowymi, a twój partner zrobi to samo - poczujecie, że wasz związek cudownie rozkwita. Zamiast oglądać w drugim człowieku lustrzane odbicie własnego bólu i nieświadomości, zamiast zaspokajać potrzeby ego, wynikające z nałogowego uzależnienia, zaczniecie odbijać ku sobie nawzajem blask miłości, którą czujecie głęboko w swoim wnętrzu, a która budzi się wraz ze świadomością jedni, łączącej was ze wszystkim, co jest. Taka miłość nie ma negatywnego odpowiednika.
Jeśli twój partner nadal utożsamia się z umysłem i ciałem bolesnym, podczas gdy ty już od nich się uwolniłaś, będzie to trudna sytuacja - nie dla ciebie, lecz dla partnera. Niełatwo jest żyć z osobą oświeconą - a raczej żyje się z nią tak łatwo, że ego czuje się wtedy straszliwie zagrożone. Pamiętaj, że potrzebne mu są problemy, konflikty i „wrogowie", ponieważ wzmagają poczucie odrębności, na którym buduje ono swoją tożsamość. Umysł nieoświeconego partnera popada w głębokie zaniepokojenie, bo jego skostniałe struktury nie napotykają oporu, chwieją się więc i słabną, a nawet istnieje „groźba", że całkiem runą i nastąpi utrata osobowości. Ciało bolesne domaga się sprzężenia zwrotnego, lecz go nie uzyskuje. Niezaspokojona jest potrzeba różnicy zdań, dramatu i konfliktu. Ale uważaj: zdarzają się ludzie, którzy tak naprawdę są po prostu mało spontaniczni, zamknięci w sobie, niewrażliwi albo odcięci od własnych uczuć, myślą jednak i usiłują przekonać otoczenie, że doznali oświecenia lub przynajmniej „są całkiem w porządku", nie w porządku jest natomiast ktoś, z kim pozostają w osobistym związku. Zjawisko to częściej niż u kobiet występuje u mężczyzn. Nierzadko uważają oni, że partnerka zachowuje się irracjonalnie lub nazbyt emocjonalnie. Tymczasem osoba doznająca emocji ma już całkiem niedaleko do promiennego ciała wewnętrznego, ukrytego tuż pod nimi. Natomiast ktoś, kto siedzi głównie we własnej głowie, jest od niego znacznie bardziej oddalony i musi ogarnąć świadomością ciało emocjonalne, zanim otworzy się przed nim wewnętrzne.

Kto nie emanuje miłością i radością, kto nie jest w pełni obecny i otwarty wobec wszystkich istot, ten nie jest też oświecony. Sprawdzianem może być także to, jak dana osoba zachowuje się w trudnych lub prowokujących sytuacjach albo wtedy, gdy coś się „nie układa". Jeśli twoje „oświecenie" jest tak naprawdę czymś, co sobie w swoim egotycznym omamieniu wmówiłeś, życie wkrótce postawi cię w obliczu próby, która wydobędzie na jaw twoją nieświadomość w takiej czy innej postaci - lęku, gniewu, odruchów obronnych, chęci osądzania, depresji, itd. Jeśli żyjesz z kimś w parze, na wiele prób wystawi cię właśnie osoba, z którą jesteś związany. Dla kobiety próbą taką może się stać brak żywszego odzewu ze strony mężczyzny, żyjącego prawie wyłącznie we własnej głowie. Źle będzie znosiła fakt, że nie potrafi on naprawdę jej wysłuchać, obdarzyć uwagą ani stworzyć przestrzeni, w której mogłaby zaistnieć - a wszystko przez to, że nie umie być obecny tu i teraz. Pod wpływem braku miłości w związku - czyli defektu, z powodu którego kobieta zazwyczaj cierpi bardziej niż mężczyzna
- w kobiecie dojdzie do głosu ciało bolesne i za jego to pośrednictwem zaatakuje ona partnera, obwiniając go, krytykując, robiąc mu wymówki itd. Teraz on z kolei stanie w obliczu trudnej sytuacji. Aby obronić się przed ciałem bolesnym kobiety, którego napaści nic, jego zdaniem, nie usprawiedliwia, jeszcze bardziej okopie się na swoich umysłowych pozycjach, uzasadniając własne postępowanie, broniąc się i kontratakując. W końcu w nim także może odezwać się ciało bolesne. Kiedy zaś oboje oddadzą się we władzę ciał bolesnych, spadną na poziom głębokiej nieświadomości, przemocy emocjonalnej, dzikich ataków i kontrataków. Proces ten nie ustanie, dopóki oba ciała bolesne nie nasycą się i nie wejdą w stan uśpienia. Aż do następnego razu.

Jest to tylko jeden z mnóstwa możliwych scenariuszy. Napisano wiele tomów i wiele ich dałoby się jeszcze napisać o tym, jak w związkach męsko-damskich dochodzi do głosu nieświadomość. Ale - o czym już zresztą wspomniałem - gdy raz zrozumiesz, co jest podstawą tej anomalii, nie musisz potem zgłębiać jej niezliczonych przejawów.

Reasumując: każda trudna sytuacja z powyższego scenariusza jest w rzeczywistości zakamuflowaną szansą zbawienia. Uczestnicy konfliktu w każdej chwili mogą się wyrwać spod władzy nieświadomości. Mężczyzna mógłby na przykład potraktować wrogość kobiety jako zachętę do tego, żeby wyzbyć się utożsamienia z umysłem, zbudzić się i wejść w teraźniejszość, uobecnić - nie zaś jeszcze bardziej z umysłem się identyfikować, popadając w coraz głębszą nieświadomość. Z kolei kobieta zamiast utożsamiać się z ciałem bolesnym, może stać się wiedzą - obserwatorką bolesnych emocji, które w niej samej grają - i dotrzeć do potęgi teraźniejszości, a jednocześnie zainicjować przeistoczenie bólu. Uwolni się dzięki temu od automatyzmu, który każe jej rzutować ból na zewnątrz. Będzie wtedy mogła okazać mężczyźnie, co czuje. Nie wiadomo oczywiście, czy mężczyzna jej wysłucha, będzie miał jednak szansę stać się obecnym. Z pewnością można zaś liczyć, że nastąpi przerwa w obłędnej serii mimowolnych reakcji, narzuconych przez stare schematy funkcjonowania umysłu. Jeśli kobieta przegapi okazję, mężczyzna - zamiast całym sobą wchodzić we własną reakcję - może przyjrzeć się temu, jak jego umysł i emocje odpowiadają na ból partnerki. Potem zaś może obserwować, jak z kolei w nim samym uruchamia się ciało bolesne, i w ten sposób uświadomić sobie swoje emocje. Powstałaby dzięki temu przejrzysta,

nieruchoma przestrzeń czystej świadomości - wiedza, milczący świadek, obserwator. Świadomość ta nie neguje bólu, a jednak mieści się w rejonach bólowi niedostępnych. Pozwala mu zaistnieć, a jednocześnie go przeistacza. Wszystko akceptując, zarazem wszystko przemienia. W wyniku opisanego procesu otworzyłyby się przed kobietą drzwi, którymi z łatwością mogłaby wejść wraz z mężczyzną w ową przestrzeń.

Jeśli w relacjach z partnerem zawsze (czy choćby przeważnie) będziesz obecny, postawi go to w najtrudniejszej z możliwych sytuacji. Nie zdoła przez dłuższy czas znosić twojej obecności, samemu pozostając nieświadomym. Jeśli będzie gotów, wejdzie drzwiami, które przed nim otwierasz, i wraz z tobą zadomowi się w przestrzeni świadomości. Jeśli okaże się, że nie dojrzał do tej przemiany, rozdzielicie się jak oliwa i woda. Światło zbyt boleśnie rani tego, kto woli pozostać w ciemnościach.

Czemu kobiety bliższe *są* oświecenia

Czy mężczyźni i kobiety napotykają na drodze do oświecenia te same przeszkody?

Tak, ale u mężczyzn inaczej niż u kobiet rozłożone są akcenty. Ogólnie rzecz biorąc, kobiecie łatwiej jest czuć własne ciało i być w nim, jest więc z natury bliższa Istnienia (a potencjalnie również oświecenia) niż mężczyzna. Właśnie dlatego wiele starożytnych kultur intuicyjnie wybierało żeńskie postaci czy alegorie, aby za ich pośrednictwem przedstawić lub opisać transcendentalną, niezależną od form rzeczywistość. Często upatrywano w niej łono, z którego wszelkie stworzenie się rodzi, a gdy potem żyje, wcielone w formę, z tegoż łona czerpie pokarm. *Tao Te Ching*- jedna z najbardziej starożytnych i najgłębszych ksiąg, jakie kiedykolwiek napisano — określa Tao (czyli, rzec by można, Istnienie) jako „bezkresną, wiecznie obecną matkę wszechświata". Kobiety są oczywiście bliżej niej aniżeli mężczyźni, stanowią bowiem na dobrą sprawę „ucieleśnienie" Nieprzejawionego. Wszystkie stworzenia i rzeczy muszą jednak prędzej czy później wrócić do Źródła. „Wszystko znika w Tao. Ono jedyne trwa". Ponieważ uważa się, że Źródło jest rodzaju żeńskiego, psychologia i mitologia przedstawia to jego dwojakie działanie jako jasną i ciemną stronę archetypu kobiecości. Wielka Bogini - Boska Macierz - ma dwa aspekty: obdarza życiem, ale też życia pozbawia.

Kiedy umysł przejął rządy, a ludzie stracili kontakt ze swoją prawdziwą naturą, czyli boską esencją, wyobrazili sobie Boga jako postać męską. W społeczeństwie zaczęli dominować mężczyźni: kobiecość została podporządkowana męskości.

Nie twierdzę, że należy powrócić do dawnych wyobrażeń boskości w wydaniu żeńskim. Niektórzy mówią ostatnio „Bogini" zamiast „Bóg"- To dobry pomysł, bo przywraca się w ten sposób dawno utraconą równowagę między męskością a kobiecością. Ale wyobrażenie tak czy owak jest tylko wyobrażeniem, konceptem, i chociaż doraźnie może okazać się pożyteczne, tak jak na krótką metę przydatna bywa mapa lub drogowskaz, staje się raczej przeszkodą niż pomocą dla kogoś, kto dojrzał już do tego, żeby sobie uświadomić ukrytą za wszelkimi konceptami i wyobrażeniami rzeczywistość. Prawdą jest natomiast, że umysł nadaje na częstotliwościach, które sprawiają wrażenie z gruntu męskich: stawia

opór, walczy o władzę, wykorzystuje, manipuluje, atakuje, usiłuje pojmać i posiąść itd. Właśnie dlatego tradycyjnie pojmowany Bóg jest patriarchalną, władczą figurą; często przedstawia się go jako gniewnego starca, którego wedle Starego Testamentu należy nieustannie się lękać. Ten Bóg to projekcja ludzkiego umysłu.

Do tego, żeby wykroczyć poza umysł i odbudować więź z głębszą rzeczywistością Istnienia, potrzebne są zupełnie inne cechy: uległość, bezstronność, otwartość, która nie opiera się życiu, lecz pozwala mu trwać, zdolność brania wszystkich rzeczy i zjawisk w kochające, „wiedzące" objęcia. Przymioty te pozostają w znacznie bliższym związku z zasadą żeńską. Podczas gdy umysł ma energię twardą i sztywną, energia Istnienia jest miękka, uległa, a mimo to nieskończenie potężniejsza od energii umysłu. Umysł rządzi naszą cywilizacją, natomiast Istnienie ma pieczę nad życiem na naszej planecie i wszędzie poza nią. Istnienie to Inteligencja, która w sposób widzialny przejawia się pod postacią fizycznego wszechświata. Kobiety są jej z natury bliższe, ale mężczyźni też mogą do niej dotrzeć w sobie.

Większość współczesnych mężczyzn i kobiet nadal tkwi we władzy umysłu, utożsamiając się z myślicielem i z ciałem bolesnym. Oczywiście stoi to na przeszkodzie oświeceniu i rozkwitowi miłości. Dla mężczyzn główną przeszkodą jest zazwyczaj myślący umysł, a dla kobiet - ciało bolesne, chociaż bywa też odwrotnie, a u niektórych osób obie te przeszkody są równie silne.

Zbiorowe ciało bolesne kobiet i jego rozpuszczanie

Czemu dla kobiet ciało bolesne jest większą przeszkodą?

Ciało bolesne prócz aspektu osobistego ma też zazwyczaj aspekt zbiorowy. Ten osobisty tworzy się z osadu bolesnych emocji, których sam w przeszłości doznałeś. Zbiorowy powstaje natomiast z bólu, który *przez* tysiące lat gromadził się w zbiorowej psychice ludzkiej jako pozostałość chorób, tortur, wojen, zabójstw, okrucieństw, szaleństw itd. Osobiste ciało bolesne każdego człowieka czerpie zarazem soki ze zbiorowego ciała bolesnego. W tym ostatnim można wyróżnić wiele kategorii. Na przykład pewnym rasom ludzkim bądź też krajom, nękanym szczególnie brutalnymi odmianami konfliktów czy przemocy, zbiorowe ciało bolesne bardziej ciąży. Osoba obarczona silnym ciałem bolesnym i za mało świadoma, żeby wyzbyć się tożsamości z nim, nie tylko będzie musiała nieustannie lub cyklicznie przeżywać na nowo swoje bolesne emocje, lecz łatwo może też stać się sprawcą albo ofiarą gwałtu - zależnie od tego, jaki charakter ma jej ciało bolesne: czynny czy raczej bierny. Z drugiej jednak strony człowiek taki może być też bliższy oświecenia. Nie jest oczywiście powiedziane, że wykorzysta tę szansę, ale skoro tkwi w koszmarze, będzie miał zapewne silniejszą motywację do tego, żeby się przebudzić, niż ktoś, kto tylko trzęsie się na wybojach zwykłego snu. Każda kobieta - z wyjątkiem tych w pełni świadomych - prócz osobistego ciała bolesnego ma też swój udział w czymś, co można by nazwać zbiorowym ciałem bolesnym kobiet. Składa się ono z nagromadzonego bólu, który kobiety wycierpiały w ciągu tysiącleci - po części dlatego, że podporządkowali je sobie mężczyźni, po części zaś wskutek istnienia niewolnictwa, wyzysku, gwałtów, rodzenia i tracenia dzieci łtd. W bólu emocjonalnym lub fizycznym, jaki u wielu

kobiet występuje przed krwawieniem miesięcznym i podczas niego, przejawia się zbiorowy aspekt ciała bolesnego, które budzi się wtedy z uśpienia, chociaż mogą je też uruchomić inne okoliczności. Ból ten ogranicza swobodę przepływu energii życiowej, którego fizycznym przejawem jest miesiączka. Zatrzymajmy się na chwilę przy tej kwestii i zobaczmy, w jaki sposób menstruacja może się stać katalizatorem oświecenia.

Często się zdarza, że kobieta wpada wtedy w niewolę ciała bolesnego. Zawiera ono ogrom energii, która z łatwością może sprawić, że bezwiednie z nim się utożsamisz. Ulegasz wówczas opętaniu przez pole energetyczne, które gnieździ się w twojej przestrzeni wewnętrznej i podszywa się pod ciebie, chociaż oczywiście wcale tobą nie jest. Przemawia twoim głosem, działa i myśli za twoim pośrednictwem. Stwarza w twoim życiu niedobre sytuacje, żeby z nich czerpać energię. Pragnie coraz to nowych dawek bólu w dowolnej formie. Opisałem już wcześniej ten proces. Może on przybrać naprawdę jadowitą i niszczycielską postać. Objawia się wtedy czysty ból, miniony ból - który nie jest tobą.

Już dziś *znacznie* więcej kobiet niż mężczyzn *zbliża* się do stanu pełnej świadomości, a w nadchodzących latach będzie ich coraz szybciej przybywać. Mężczyźni może im kiedyś dorównają, ale *przez* dłuższy czas utrzyma się rozziew między świadomością jednej a drugiej płci. Kobiety wchodzą z powrotem w swoją przyrodzoną rolę, w której czują się zatem naturalniej od mężczyzn: jest to rola pomostu między światem przejawionym a sferą Nieprzejawionego, między fizycznością a duchem. Jako kobieta masz głównie za zadanie tak przeistoczyć ciało bolesne, żeby nie wkraczało między ciebie a twoją prawdziwą jaźń — istotę tego, czym jesteś. Na drodze do oświecenia musisz oczywiście uporać się też z drugą przeszkodą, którą stanowi myślący umysł, ale podczas rozprawy z ciałem bolesnym staniesz się tak bardzo obecna, że pozwoli ci to wyzbyć się utożsamienia z umysłem.

Pamiętaj przede wszystkim, że dopóki ból jest tworzywem twojej tożsamości, nie zdołasz się od niego uwolnić. Dopóki część twojego poczucia Ja" tkwi ulokowana w bolesnych emocjach, dopóty przed każdą swoją próbą uleczenia tego bólu będziesz się nieświadomie wzbraniać lub ją sabotować. Dlaczego? Po prostu dlatego, że nie chcesz ponieść choćby najmniejszego uszczerbku, a ból zdążył już się stać istotną częścią ciebie. Proces ten przebiega nieświadomie, a można go przezwyciężyć jedynie uświadamiając go sobie.

Kiedy nagle spostrzeżesz, że jesteś - i to nie od dziś - przywiązana do własnego bólu, może to być spory szok. Lecz gdy tylko uświadomisz sobie ten fakt, więź z bólem zniknie. Ciało bolesne stanowi pole energii - można by nieomal powiedzieć: osobny byt, chwilowo gnieżdżący się w twojej przestrzeni wewnętrznej. Jest to energia życiowa, która uwięzia, przestała płynąć. Ciało bolesne wzięło się oczywiście stąd, że coś kiedyś się wydarzyło. Jest wciąż w tobie żywą przeszłością, a jeśli utożsamiasz się z nim, to zarazem i z nią. Tożsamość ofiary opiera się na przeświadczeniu, jakoby przeszłość miała większą moc od teraźniejszości, podczas gdy tak naprawdę jest akurat odwrotnie. Tożsamość ofiary stoi na wierze, jakoby inni ludzie byli odpowiedzialni za to, że jesteś tym, kim jesteś, że doznajesz bolesnych emocji lub nie umiesz być prawdziwą sobą. A tymczasem jedyna rzeczywista moc tkwi w bieżącej chwili: moc twojej własnej obecności. Skoro tylko uświadomisz sobie ten fakt, pojmiesz, że odtąd za swoją przestrzeń

wewnętrzną odpowiadasz wyłącznie ty sama, nikt inny, a przeszłość nie sprosta potędze teraźniejszości.



A zatem utożsamienie z ciałem bolesnym nie pozwala ci rozprawić się z nim. Są kobiety, które osiągnęły już, co prawda, wystarczającą świadomość, żeby na poziomie osobistym rozstać się z tożsamością ofiary, wciąż jednak kurczowo trzymają się tej tożsamości w jej aspekcie zbiorowym, rozpamiętując, „co mężczyźni zrobili kobietom". Mają rację - a jednocześnie jej nie mają. Mają rację o tyle, że zbiorowe ciało bolesne kobiet rzeczywiście jest w znacznej mierze dziełem męskiej wobec nich przemocy i tłamszenia, jakiemu od całych tysiącleci podlega żeńska zasada na kuli ziemskiej. Nie mają zaś racji, jeśli budują na tym swoje poczucie „Ja", przez co same zamykają się w więzieniu zbiorowej tożsamości ofiary. Dopóki kobieta hołubi w sobie gniew, urazę lub potępienie, kurczowo trzyma się ciała bolesnego. Może jej to wprawdzie dawać kojące poczucie tożsamości, solidarności z innymi kobietami, *zarazem* jednak przykuwają do przeszłości i nie pozwala dotrzeć do całej pełni własnej istoty i prawdziwej mocy. Gdy kobiety unikają mężczyzn, sprzyja to narastaniu w nich poczucia odrębności, a więc wzmacnia ego. Im zaś jest ono silniejsze, tym dalej ci do twojej prawdziwej natury.

Nie buduj więc swojej tożsamości na ciele bolesnym. Lepiej zrób z niego narzędzie oświecenia. Przeistocz je w świadomość. Jedną z najlepszych okazji jest miesiączka. Wierzę, że w najbliższych latach wielu kobietom właśnie w czasie miesiączki uda się osiągnąć stan pełnej świadomości. Zazwyczaj przeżywają one ten okres w sposób nieświadomy, ponieważ dostają się we władzę zbiorowego ciała bolesnego kobiet. Począwszy od pewnego poziomu świadomości, można jednak odwrócić sytuację, tak aby świadomość nie malała, lecz rosła. Naszkicowałem już wcześniej podstawy tego procesu, ale znów go omówię, tym razem w związku ze zbiorowym ciałem bolesnym kobiet.

Kiedy wiesz, że nadchodzi czas menstruacji, zanim jeszcze poczujesz pierwsze oznaki tak zwanego napięcia przed miesiączkowego, zwiastującego rychłe przebudzenie zbiorowego ciała bolesnego kobiet, wzmóż czujność i bądź jak najbardziej obecna we własnym ciele. Gdy się pojawi pierwszy znak, musisz być na tyle czujna, żeby go rozpoznać, zanim ciało bolesne tobą zawładnie. Takim znakiem może być nagła i silna irytacja, fala gniewu albo jakiś czysto fizyczny symptom. Niezależnie od tego, jaką sygnał ten przybierze formę, zauważ go, zanim dostaniesz się we władzę ciała bolesnego. Musisz w tym celu po prostu skupić uwagę na dostrzeżonym objawie. Jeśli będzie nim emocja, poczuj ukryty za nią silny ładunek energii i wędź, że jest to ciało bolesne. Jednocześnie bądź tą wiedzą, czyli uświadamiaj sobie swoją przytomną obecność i czuj jej moc. Każda emocja, którą obdarzysz swoją obecnością, szybko osłabnie i ulegnie przeistoczeniu. Jeśli zaś sygnał przybierze formę czysto fizycznego symptomu, skupiając na nim uwagę nie dopuścisz, żeby przedzierzgnął się w emocję lub w myśl. Bądź stale czujna i czekaj na kolejny znak od ciała bolesnego, a gdy się pojawi, wychwyć go tak jak poprzedni.

Kiedy ciało bolesne całkiem się zbudzi z uśpienia, przez pewien czas możesz odczuwać w swojej

przestrzeni wewnętrznej znaczne wzburzenie, trwające nawet i kilka dni. Niezależnie od formy, jaką ono przybierze, pozostań obecna. Skup się na nim bez reszty. Obserwuj to wewnętrzne zamieszanie. Wiedz o nim. Trwaj *w* tej wiedzy i sama nią bądź. Pamiętaj: nie pozwól, żeby ciało bolesne posłużyło się twoim umysłem i zawładnęło myślami. Przyglądaj mu się. Odczuwaj jego energię bezpośrednio, wcielę. Jak już wiesz, z pełnym skupieniem uwagi idzie w parze pełna akceptacja.

Dzięki wytrwale podtrzymywanej uwadze, a więc i akceptacji, dokonuje się przeistoczenie. Ciało bolesne przemienia się w promienną świadomość, podobnie jak kawał drewna położony w ogniu lub blisko niego sam ogniem się zajmuje. Miesiączka staje się wtedy nie tylko radosnym i satysfakcjonującym przejawem twojej kobiecości, lecz także świętym czasem przeistoczenia, kiedy to rodzi się z ciebie nowa świadomość. Twoja prawdziwa natura lśni wtedy pełnym blaskiem, zarówno w swoim żeńskim aspekcie bogini, jak i w transcendentalnym aspekcie boskiej Istoty, którą jesteś tam, gdzie nie ma podziału na męskość i kobiecość.

Jeśli mężczyzna, z którym jesteś, osiągnął dostatecznie wysoki poziom świadomości, może ci pomóc w ten sposób, że podczas twojej miesiączki będzie bardzo obecny. Jeśli pozostanie obecny, ilekroć cofniesz się do stadium bezwiednego utożsamienia z ciałem bolesnym - co skądinąd może się zdarzyć i z początku niewątpliwie będzie się zdarzało - uda ci się szybko powrócić do stanu obecności. Innymi słowy, za każdym razem, gdy twoje ciało bolesne chwilowo przejmie władzę - czy to w trakcie miesiączki, czy kiedy indziej - partner nie popełni tego błędu, żeby uznać je za twoje prawdziwe jestestwo. Nawet jeśli twoje ciało bolesne go zaatakuje - bo też zapewne tak zrobi - on nie zareaguje tak, jakbyś to „ty" go napastowała: nie zamknie się w sobie ani nie *zacznie* w ten czy inny sposób się bronić, lecz nadal będzie stwarzał przestrzeń intensywnej obecności. I to już wystarczy, aby dokonała się przemiana. Przy jakiejś innej okazji będziesz mogła odwzajemnić mu się tym samym albo pomóc mu wyzwolić świadomość z umysłu, jeśli za każdym razem, gdy mężczyzna utożsami się z własnym myśleniem, skierujesz jego uwagę ku temu, co dzieje się tu i teraz. Powstanie dzięki temu między wami stałe pole energii, nastrojonej na czystą, wysoką częstotliwość. Żadne urojenie, żaden ból ani konflikt - nic, co nie jest wami, nic, co nie jest miłością -w polu tym nie przetrwa. Tak spełnia się boski, trans-personalny cel waszego związku. Staje się on wirem świadomości, który wciągnie w siebie wiele innych osób.



Wyrzeknij się związku z samym sobą

Czy ktoś, kto osiągnął pełną świadomość, wciąż jeszcze potrzebuje związku? Czy w pełni świadomy mężczyzna nadal czuje pociąg do kobiety? I czy w pełni świadoma kobieta może mieć wrażenie, że

bez mężczyzny jest niepełna?

Oświecenie oświeceniem, ale tak czy owak jesteś albo mężczyzną, albo kobietą, więc na poziomie tożsamości upostaciowionej nie stanowisz pełni, lecz zaledwie jej połowę. Z tego braku pełni rodzi się męsko-żeński magnetyzm, przyciąganie bieguna przeciwstawnej energii, które odczuwa się niezależnie od poziomu świadomości. Lecz jeśli uaktywniłeś już w sobie wewnętrzne łącza, doświadczasz tego przyciągania jako czegoś, co dzieje się gdzieś na powierzchni, na obrzeżach życia. Zresztą wszystko, co ci się wtedy przytrafia, tak właśnie odczuwasz. Świat sprawia wrażenie fal lub zmarszczek na powierzchni ogromnego, głębokiego oceanu. Ten ocean to ty sam; jesteś też zarazem oczywiście falą, ale taką, która uświadomiła sobie swoją prawdziwą tożsamość i wie, że w rzeczywistości jest oceanem, a w porównaniu z jego ogromem i głębią sfera fal i zmarszczek nie ma aż tak wielkiego znaczenia.

Nie znaczy to, że nie czujesz głębokiej więzi z ludźmi ani z osobą, z którą dzielisz życie. Wręcz przeciwnie: głęboki kontakt jest możliwy tylko pod warunkiem, że masz świadomość Istnienia. Kiedy staje się ono dla ciebie punktem wyjścia, możesz skupić uwagę i przeniknąć nią zasłonę form. W Istnieniu męskość i żeńskość tworzą jednię. Twoja forma może nadal mieć pewne potrzeby, ale Istnienie nie potrzebuje niczego. Samo stanowi całość, pełnię. Jeśli potrzeby twojej formy udaje się zaspokoić, no to znakomicie, ale twojemu najgłębszemu jestestwu nie sprawia to najmniejszej różnicy. Zdarza się więc oczywiście, że osoba oświecona pragnie kontaktu z przeciwstawnym biegunem męskim lub żeńskim, a nie mogąc uczynić zadość temu pragnieniu, na poziomie zewnętrznym będzie czuła pewien niedosyt czy też brak pełni, zarazem jednak czując wewnątrz całkowitą pełnię, nasycenie i spokój.

Czy na drodze do oświecenia fakt, że mężczyzna czuje pociąg do mężczyzn, a nie do kobiet, pomaga czy raczej przeszkadza? A może w ogóle nie sprawia różnicy?

Jeśli w wieku dorastania masz wątpliwości co do własnej płci, a potem stwierdzasz, że jesteś „inny", może cię to wytrącić z utożsamienia ze społecznie uwarunkowanymi schematami myślenia i zachowania. W ten sposób twoja świadomość automatycznie wzniesie się ponad poziom nieświadomej większości, której przedstawiciele bez zastrzeżeń uznają wszystkie odziedziczone wzorce. Z tego punktu widzenia odmienność upodobań seksualnych może się okazać pożyteczna. Ktoś, kto jest postacią mniej lub bardziej marginalną - „nie pasuje" do reszty lub zostaje przez nią z jakiegokolwiek powodu odrzucony - ma wprawdzie trudne życie, ale jest za to w korzystnej sytuacji, gdy idzie o oświecenie, ponieważ sytuacja odmieńca nieomal siłą wyrywa go z nieświadomości.

Jeśli natomiast wytworzysz sobie tożsamość opartą na tym, że Jesteś gejem", unikniesz jednej pułapki tylko po to, aby wpaść w drugą. Zaczniesz grać role i prowadzić gry, narzucone ci przez własne wyobrażenie o sobie jako „geju". Pogrążysz się w nieświadomości. Staniesz się fikcją. Pod maską ego będziesz bardzo nieszczęśliwy. To, że wolisz mężczyzn, okaże się więc przeszkodą. Ale oczywiście

zawsze jeszcze masz przed sobą kolejną szansę. Dotkliwe cierpienie może być świetnym budzikiem.

Czy nie jest prawdą, że zanim osiągnie się spełnienie w związku z drugim człowiekiem, trzeba najpierw zawrzeć udany związek z samym sobą i siebie pokochać?

Jeśli nie potrafisz czuć się ze sobą swobodnie, kiedy jesteś sam, zaczniesz rozglądać się za jakimś związkiem, żeby nim to swoje skrępowanie przesłonić. Ale z całą pewnością wyjdzie ono na jaw w ramach związku, tyle że pod inną postacią, a ty odpowiedzialnością za nie obciążysz partnera. Tak naprawdę w zupełności wystarczy, jeśli bez zastrzeżeń pogodzisz się z obecną chwilą. Poczujesz się wtedy swobodnie w teraźniejszości i wobec samego siebie.

Ale czy związek z samym sobą jest ci w ogóle potrzebny? Nie możesz po prostu być sobą? Kiedy pozostajesz w związku z sobą samym, rozszczepiasz się na dwoje: na „siebie" i na swoje „ja" - podmiot i przedmiot. Stworzona przez umysł dwoistość jest główną przyczyną wszelkich zbędnych komplikacji, problemów i konfliktów w twoim życiu. Kiedy jesteś oświecony, jesteś sobą - ty i twoje Ja" stanowicie jednię. Nie osądzasz już samego siebie, nie użalasz się nad sobą, nie jesteś z siebie dumny, ani siebie nie kochasz, ani nienawidzisz itd. Stworzone *przez* świadomość osobną rozszczepienie goi się i znika jak odczyniona klątwa. Nie ma już żadnego Ja", które musiałbyś chronić, osłaniać czy karmić. Kiedy osiągasz oświecenie, rozpada się jeden ze związków, w których dotąd trwałeś: twój związek z samym sobą. Gdy z niego zrezygnujesz, wszystkie inne twoje związki staną się związkami miłosnymi.

Rozdział dziewiąty

GDZIE NIE SIĘGA SZCZĘŚCIE ANI NIESZCZĘŚCIE, PANUJE SPOKÓJ

Wyższe dobro ponad dobrem i złem

Czy istnieje jakaś różnica między szczęściem a spokojem wewnętrznym?

Owszem. Szczęście jest uzależnione od okoliczności, odbieranych jako pozytywne; spokój wewnętrzny nie podlega takiej zależności.

Czy nie można żyć tak, żeby przyciągać wyłącznie okoliczności pozytywne? Kiedy trzymamy się pozytywnej postawy i sposobu myślenia, sprawiamy, że w naszym życiu przejawiają się same pozytywne zdarzenia i sytuacje, prawda?

A czy rzeczywiście wiesz, co jest pozytywne, a co negatywne? Ogarniasz całość? Wielu ludzi miało okazję się przekonać, że ograniczenia, porażka, strata, choroba czy ból w takiej czy innej postaci to najlepszy mistrz. Nauczyli się w ten sposób rozstawać z fałszywymi wyobrażeniami o sobie i z powierzchownymi, narzuconymi przez ego dążeniami i pragnieniami. Nabrali dzięki temu głębi, pokory i współczucia. Stali się prawdziwsi.

Ilekroć przytrafia ci się coś negatywnego, ukryta jest w tym głęboka nauka, chociaż niekoniecznie od razu ją dostrzegasz. Nawet krótka choroba lub wypadek może ci pokazać, co w twoim życiu istnieje naprawdę, a co na niby - co w ostatecznym rozrachunku ma znaczenie, a co jest go pozbawione.

Kiedy patrzy się z lotu ptaka, widać, że okoliczności z a-w s z e są pozytywne. Mówiąc ściślej, nie są ani pozytywne, ani negatywne. Są, jakie są. A gdy żyjesz w pełnej zgodzie z tym, co jest (bo też każdy inny sposób życia byłby niepoczytalny), nie ma już w twoim świecie „dobra" ani „zła". Jest tylko wyższe dobro - w którym zawiera się także zło. Ale z punktu widzenia umysłu, owszem, istnieje dobro i zło, sympatia i antypatia, miłość i nienawiść. To dlatego Księga Rodzaju powiada, że Adamowi i Ewie zabroniono mieszkać w „raju", „albowiem pożywali owoc z drzewa wiadomości dobra i zła".

Trąci mi to negacją rzeczywistości i oszukiwaniem samego siebie. Kiedy na mnie lub na bliską mi osobę spada nieszczęście

— wypadek, choroba, taki czy inny rodzaj bólu albo śmierć

— mogę, owszem, udawać, że to nic złego, ale faktem jest, że stało się zło, czemu wiec miałbym zaprzeczać tej prawdzie?

Niczego nie udajesz. Po prostu pozwalasz, żeby wszystko było takie, jakie jest. Przekraczasz dzięki temu przyzwoleniu granice umysłu, wydobywasz się z jego schematów stawiania oporu, których dziełem są pozytyw i negatyw jako przeciwne bieguny. Bez tego nie istnieje wybaczenie. Umiejętność wybaczania

temu, co teraźniejsze, jest jeszcze ważniejsza niż puszczanie przeszłości w niepamięć. Jeśli wybaczasz każdej chwili, pozwalając jej być taką, jaka jest, nie gromadzą się zaległe urazy, które później trzeba byłoby wybaczyć.
Pamiętaj, że nie mówimy tu o szczęściu. Jeśli niedawno zmarł ktoś, kogo kochałeś, albo czujesz zbliżanie się własnej śmierci, nie będziesz szczęśliwy. To niemożliwe. Możesz natomiast być spokojny. Choćbyś nawet smucił się i płakał *rzewnymi* łzami, to jeśli zaniechałeś oporu, gdzieś pod smutkiem wyczujesz głębokie ukojenie, cichy bezruch, świętą obecność. Będzie to emanacja Istnienia, spokój wewnętrzny - dobro, które nie ma negatywnego odpowiednika.

A jeśli spotkam się z sytuacją, której mogę jakoś zaradzić? Jak mam pozwolić jej być, jednocześnie ją zmieniając?
Zrób to, co zrobić musisz. A na razie zaakceptuj wszystko, co j e s t. Ponieważ umysł i opór to synonimy, akceptacja natychmiast wyzwala cię spod władzy umysłu, a tym samym odnawia więź z Istnieniem. Wskutek tego najczęstsze motywacje, do których ucieka się ego, żeby czegoś „dokonać" (takie jak lęk, chciwość, żądza władzy, potrzeba chronienia lub zasilania fałszywego poczucia ‚Ja") tracą moc. Ster przejmuje inteligencja *znacznie* wyższego rzędu niż umysł, toteż działania twoje przeniknięte są odtąd całkiem nowym rodzajem świadomości.
„Zgódź się na wszystko, co do ciebie przychodzi, wplecione we wzór twojego przeznaczenia, cóż bowiem innego mogłoby być lepiej dostosowane do twoich potrzeb?" Słowa te napisał przed dwoma tysiącami lat Marek Aureliusz - nadzwyczaj rzadki okaz człowieka, obdarzonego, prócz doczesnej władzy, także mądrością.
Wygląda na to, że większość ludzi musi bardzo wiele wycierpieć, nim zaniecha oporu i pogodzi się z rzeczywistością, czyli wybaczy. Lecz gdy to już zrobią, natychmiast zdarza się jeden z największych cudów: dzięki pozornemu złu budzi się świadomość Istnienia, a cierpienie przeistacza się w wewnętrzny spokój. Całe zło i ból świata zmusi w końcu ludzi, żeby sobie uświadomili, kim są poza imieniem i formą. To, co z naszej ograniczonej perspektywy wydaje się złem, w rzeczywistości jest częścią wyższego dobra, które nie ma negatywnego odpowiednika. Stanie się to jednak dla ciebie prawdą dopiero wtedy, gdy wybaczysz. Dopóki się to nie zdarzy, zło nie dostąpi odkupienia, a więc pozostanie złem. Dzięki wybaczeniu, które w sumie sprowadza się do tego, że spostrzegasz zupełną beztreściowość przeszłości i pozwalasz obecnej chwili być taką, jaka jest, cud przemiany dokonuje się nie tylko wewnątrz, lecz i na zewnątrz. Cicha przestrzeń intensywnej obecności powstaje zarówno w tobie, jak i wokół ciebie. Każdy człowiek i w ogóle wszystko, co wkroczy w to pole świadomości, ulegnie jego wpływowi; czasem stanie się to w sposób widoczny i natychmiastowy, kiedy indziej zdarzy się na głębszych poziomach, a zmiany ujawnią się dopiero później. Roztopisz dysharmonię, uleczysz ból, rozproszysz nieświadomość, nic właściwie nie robiąc, po prostu będąc, po prostu trwając w stanie intensywnej obecności.

Koniec z dramatem w twoim życiu

Czy w tym stanie pełnej zgody na wszystko i wewnętrznego spokoju może jeszcze pojawić się w twoim życiu coś, czego ty sam nie nazwiesz zapewne „złym ", ale z punktu widzenia „pospolitej" świadomości uznano by to za złe?

Większość „złych" rzeczy, które zdarzają się ludziom, jest skutkiem nieświadomości. Same się tworzą, a raczej stwarza je ego. Czasem określam te „złe rzeczy" mianem dramatu. Gdy jesteś w pełni świadomy, znika on z twojego życia. Przypomnę pokrótce, jak ego działa i jak stwarza dramat.

Ego to umysł niepoddany obserwacji, który kieruje twoim życiem, kiedy nie jesteś obecny jako baczna świadomość, jako świadek. Ego uważa się za osobny fragment we wrogim wszechświecie, pozbawiony autentycznej więzi wewnętrznej z jakąkolwiek inną istotą, otoczony rojem innych ego, które traktuje jako źródło zagrożenia albo próbuje wykorzystywać do własnych celów. Podstawowe schematy jego funkcjonowania są obliczone na przezwyciężenie głęboko zakorzenionego w nim lęku i niedosytu. Spośród schematów tych można wymienić opór, żądzę władzy i wpływów, zachłanność, obronę i atak. Choć niektóre strategie ego są niesłychanie sprytne, nigdy nie może ono za ich pomocą całkiem rozwiązać swoich problemów - z tej prostej przyczyny, że samo stanowi główny problem.

Kiedy jedno ego spotyka się z drugim - w związku osobistym albo w ramach organizacji bądź instytucji — prędzej czy później zaczyna „źle" się dziać: wybucha taki lub inny dramat, przybierając postać konfliktów, problemów, walki o władzę, przemocy emocjonalnej albo fizycznej itd. Do tej kategorii zjawisk należy też „zło" popełniane w skali masowej: wojny, ludobójstwo, wyzysk - a wszystko to z nieświadomości. Nieustanny opór ze strony ego, ograniczający i blokujący krążenie energii w ciele, bywa również źródłem wielu chorób. Kiedy odnawiasz więź z Istnieniem i wyzwalasz się spod dyktatu umysłu, przestajesz stwarzać całe to „zło". Nie tworzysz już odtąd dramatu ani w nim nie uczestniczysz.

Gdy jedno ego napotyka drugie (lub gdy zbiera się większe ich grono), zaczynają się dramaty. Ale nawet jeśli żyjesz samotnie, i tak stwarzasz swój własny dramat. Ilekroć użalasz się nad sobą, dramatyzujesz. Kiedy ogarnia cię poczucie winy albo niepokój, również jest to dramat. Kiedy godzisz się na to, żeby teraźniejszość znikła za zasłoną przeszłości lub przyszłości, tworzysz czas psychologiczny - czyli materiał, z którego dramat powstaje. Ilekroć nie pozwalasz obecnej chwili po prostu być, a więc odmawiasz jej należnego szacunku, także tworzysz dramat.

Większość ludzi kocha się w swoim prywatnym dramacie życiowym. Rola, którą w nim grają, nadaje im tożsamość. Ego kieruje ich życiem. Zainwestowali w ten dramat całe swoje poczucie ‚ja". Nawet ich pogoń za odpowiedzią, rozwiązaniem lub lekarstwem (zazwyczaj zresztą nieskuteczna) staje się jednym z wątków scenicznych. Największy lęk i opór budzi w nich perspektywa końca dramatu. Dopóki s ą swoim umysłem, najbardziej boją się własnego przebudzenia i przed nim też najsilniej się wzbraniają.

Kiedy żyjesz, całkowicie godząc się na to, co j e s t, wszelkie dramaty, jakie rozgrywały się dotychczas w twoim życiu, dobiegają końca. Nawet w zwykły spór nikt już nie zdoła cię wciągnąć, choćby bardzo się starał. Nie sposób spierać się z kimś, kto jest w pełni świadomy. Uczestnik sporu musi się utożsamić z

własnym umysłem i stanowiskiem myślowym, a także stawiać opór stanowisku rozmówcy i reagować na nie. Wskutek tego biegunowe przeciwieństwa wzajemnie się zasilają. Taki właśnie jest mechanizm nieświadomości. Natomiast człowiek w pełni świadomy potrafi, owszem, jasno i stanowczo wyrazić swój pogląd, ale nie wkłada w to energii, która mogłaby wywołać jakąkolwiek reakcję, nie przybiera postawy obronnej ani zaczepnej. Nie wyniknie więc z tego dramat. Kiedy jesteś w pełni świadomy, nie wdajesz się już w konflikty. „Dla kogoś, kto sam ze sobą stanowi jednię, konflikt jest wręcz nie do pomyślenia", stwierdza *Lekcja cudów*. Dotyczy to nie tylko konfliktów z innymi ludźmi, lecz przede wszystkim konfliktu wewnętrznego, który ustaje, gdy nie ma już zgrzytów między żądaniami i oczekiwaniami twojego umysłu a tym, co j e s t.

Nietrwałość a cykle życiowe

Dopóki jednak żyjesz w wymiarze fizycznym i jesteś związany ze zbiorową psychiką ludzką, nadal - choć z rzadka - możesz doznawać fizycznego bólu. Nie należy go mylić z cierpieniem - z bólem, który bierze się z umysłu i emocji. Wszelkie cierpienie jest dziełem ego i powstaje z oporu. Dopóki tkwisz w tutejszym wymiarze, podlegasz również jego cyklicznej naturze i prawu nietrwałości wszechrzeczy, ale będąc oświeconym, nie widzisz już w tym niczego „złego" - tylko coś, co po prostu jest.

Kiedy godzisz się z Jestestwem" wszystkich rzeczy i spraw, ukryty pod grą przeciwieństw głębszy wymiar objawia ci się jako coś, co jest stale obecne - niezmienny, głęboki bezruch, bezprzyczynowa radość, wymykająca się kryteriom dobra i zła. Otóż i radość Istnienia, spokój boży.

Na poziomie upostaciowionym są narodziny i śmierć, tworzenie i niszczenie, wzrost i rozpad pozornie osobnych form.

Procesy te odzwierciedlają się wszędzie: w cyklu rozwojowym gwiazdy lub planety, fizycznego organizmu, drzewa, kwiatu; we wzlotach i upadkach narodów, systemów politycznych, cywilizacji; a także w nieuniknionych cyklach zysków i strat, które uwidoczniają się w życiu poszczególnych jednostek.

Zdarzają się cykle korzystne, kiedy wszystko samo do ciebie przychodzi i bujnie rozkwita, a także cykle niepowodzeń, gdy to, co przyszło, więdnie lub się rozsypuje, a ty musisz pozwolić mu odejść, żeby opróżnić miejsce na coś, co się dopiero pojawi, albo stworzyć przestrzeń, która umożliwi przemianę. Jeśli w tej fazie stawiasz opór i kurczowo czepiasz się tego, co odchodzi, znaczy to, że nie chcesz płynąć z prądem życia, będziesz zatem musiał pocierpieć.

Nieprawdą jest, jakoby ruch ku górze był dobry, a ruch ku dołowi - zły. To tylko umysł tak je ocenia. Wzrost zazwyczaj uważany bywa za zjawisko pozytywne, ale nic nie może rosnąć w nieskończoność. Gdyby jakiegokolwiek rodzaju wzrost trwał bez końca, prędzej czy później doprowadziłby do spotwornienia i destrukcji. Rozpad jest potrzebny, aby mogło wyrosnąć coś nowego. Łączy go ze

wzrostem wzajemna zależność.
Ruch ku dołowi jest koniecznym warunkiem duchowego urzeczywistnienia. Skoro pociąga cię wymiar duchowy, musiałeś widocznie ponieść w jakiejś sferze wielką porażkę lub stratę albo zaznać bólu. A może sprzyjające ci powodzenie okazało się puste i bez znaczenia, w sumie więc i ono stało się porażką. Porażka tkwi utajona w każdym sukcesie, a w każdej porażce kryje się sukces. W tutejszym świecie, czyli na poziomie formy, wszystkich nas prędzej czy później czeka oczywiście klęska, a każde osiągnięcie w końcu obraca się wniwecz. Wszelkie formy są nietrwałe.
Jako człowiek oświecony możesz nadal działać i z radością tworzyć nowe formy i okoliczności, pozwalając, żeby za twoim pośrednictwem się przejawiały, ale już z nimi się nie utożsamiasz. Nie są ci potrzebne do budowy twojego poczucia „ja". Nie są twoim życiem, tylko sytuacją życiową.
Cyklom podlega również energia życiowa. Nie możesz być stale u jej szczytu. Okresy obniżonej energii przeplatają się z okresami podwyższonej. Czasem bywasz bardzo czynny i twórczy, może się też jednak zdarzyć ogólny zastój: będziesz miał wtedy wrażenie, że w ogóle nie posuwasz się naprzód i nic ci się nie udaje. Cykl potrafi trwać od kilku godzin do kilku lat. Bywają cykle wielkie oraz zawarte w nich małe. Przyczyną wielu chorób jest forsowne przezwyciężanie faz spadku energii, podczas których następuje jakże istotna regeneracja. Przymus działania i skłonność do tego, żeby czerpać poczucie własnej wartości i tożsamości z czynników zewnętrznych, takich jak osiągnięcia, wynika ze złudzeń, od których nie sposób się uwolnić, dopóki utożsamiasz się z umysłem. Pogodzenie się z fazami obniżonej energii i cierpliwe czekanie, aż miną, sprawia ci wtedy wielkie lub wręcz nieprzezwyciężone trudności. Twój organizm może się wówczas okazać mądrzejszy i w odruchu samoobrony wywołać chorobę, żeby zmusić cię do wyhamowania, które umożliwi odnowę sił.
Cykliczna natura wszechświata ściśle się wiąże z nietrwałością wszystkich rzeczy i sytuacji. Jest to sednem nauk Buddy. Wszelkie okoliczności są bardzo chwiejne i wiecznie płynne; wszystkie stany i sytuacje, jakie masz szansę napotkać w życiu - powiada Budda - odznaczają się nietrwałością: zmienią się, znikną albo przestaną cię zadowalać. Nietrwałość jest też podstawą nauk Jezusa: „Nie gromadźcie skarbów na ziemi, gdzie mól i rdza je zżera, a złodzieje podkopują i kradną...".
Dopóki umysł ocenia daną sytuację jako „dobrą" - czy będzie to związek z drugim człowiekiem, przedmiot posiadania, rola społeczna, miejsce na ziemi czy twoje ciało fizyczne - przywiązuje się do niej i z nią utożsamia. Owo przywiązanie i utożsamienie napawa cię szczęściem, samozadowoleniem, i może się stać częścią tego, kim jesteś - albo myślisz, że jesteś. Nic jednak nie bywa trwałe w tutejszym wymiarze, „zżeranym przez mole i rdzę". Wszystko się kończy lub zmienia, a może też ulec biegunowemu odwróceniu: coś, co zaledwie wczoraj albo rok temu było dobre, nagle albo stopniowo się psuje. Sytuacja, która cię uszczęśliwiała, teraz cię unieszczęśliwia. Miejsce dzisiejszego dostatku jutro zajmie pusty, konsumpcyjny styl życia. Po szczęśliwym weselu i miesiącu miodowym nastąpi nieszczęśliwy rozwód lub nieszczęśliwe współistnienie. Zdarza się też, że jakaś sytuacja całkiem znika, a

wtedy unieszczęśliwia cię jej brak. Umysł nie umie pogodzić się ze znikaniem stanów lub okoliczności, z którymi połączyło go przywiązanie i utożsamienie. Kurczowo czepia się znikającej sytuacji, opierając się zmianom. To prawie tak, jakby wyrywano ci rękę lub nogę.
Słyszy się czasem o ludziach, którzy popełnili samobójstwo, ponieważ stracili cały majątek albo dobre imię. Są to skrajne przypadki. Inni w obliczu ciężkiej straty wpadają tylko w depresję albo rozchorowują się na własne życzenie. Nie odróżniają swojego życia od sytuacji życiowej. Czytałem niedawno o pewnej sławnej aktorce, która umarła w wieku osiemdziesięciu kilku lat. Kiedy jej uroda zaczęła blaknąć, stoczona przez czas, kobieta ta pogrążyła się w głębokiej rozpaczy i skryła przed światem. Ona także utożsamiła się z pewnym stanem: ze swoim wyglądem zewnętrznym. Czerpała z niego poczucie własnego Ja", które początkowo dawało jej szczęście, potem jednak ją unieszczęśliwiło. Gdyby umiała dotrzeć do bezpostaciowego, ponadczasowego życia w sobie, mogłaby z całym spokojem i pogodą ducha patrzeć, jak więdnie jej zewnętrzna forma, *przez* którą zresztą coraz łatwiej przenikałby blask jej bezwiecznej, prawdziwej natury, toteż zewnętrzna uroda właściwie by nie zblakła, lecz przeistoczyła się w piękno duchowe. Ale nikt nie podsunął tego pomysłu sławnej aktorce. Najbardziej niezbędna wiedza wciąż jeszcze dostępna jest tylko wąskim kręgom.



Budda nauczał, że nawet szczęście jest *dukkha.* W języku pali słowo to znaczy „cierpienie" lub „niedostateczność". Szczęście nierozerwalnie wiąże się ze swoim przeciwieństwem. Czyli szczęście i nieszczęście tworzą jedną całość. Rozdziela je tylko złudny czas.
Nie ma w tym stwierdzeniu niczego negatywnego. Jest tylko trafne rozpoznanie natury *rzeczy,* dzięki któremu nie będziesz musiał przez resztę życia uganiać się za iluzją. Nie znaczy to wcale, że nie powinieneś już odtąd cieszyć się tym, co miłe lub piękne. Ale jeślibyś próbował dzięki miłym i pięknym rzeczom i sytuacjom zyskać coś, czego dać one nie mogą - tożsamość, poczucie trwałości i spełnienia - byłaby to niezawodna recepta na rozgoryczenie i cierpienie. Gdyby ludzie doznali oświecenia i przestali poszukiwać własnej tożsamości w rzeczach, runąłby cały przemysł reklamowy i społeczeństwo konsumpcyjne. Im bardziej chcesz dzięki rzeczom osiągnąć szczęście, tym skuteczniej ci się ono wymyka. To, co istnieje na zewnątrz, sprawia w najlepszym razie chwilowe, powierzchowne zadowolenie, może się jednak okazać, że dopiero po wielu rozczarowaniach uświadomisz sobie tę prawdę. Rzeczy i okoliczności mogą dać ci przyjemność, lecz zadadzą także ból. Rzeczy i okoliczności mogą dać ci przyjemność, lecz nie dadzą radości. Nic ci jej dać nie może. Powstaje ona bez żadnej przyczyny, wyłaniając się z twojego wnętrza jako radość Istnienia. Stanowi jeden z najważniejszych elementów spokoju wewnętrznego, nazywanego również pokojem Bożym. Jest to twój stan naturalny, a nie coś, co musisz okupić ciężką pracą albo mozolnym dążeniem.
Wielu ludzi do końca życia nie uświadamia sobie, że nie ma szans *znaleźć* „zbawienia" w niczym, co

robi, posiada lub osiąga. Ci, do których dociera ten fakt, często zniechęcają się do świata i wpadają w depresję: skoro nic nie może im dać prawdziwego spełnienia, po co się wysilać? Po co w ogóle cokolwiek robić? Jeden z proroków Starego Testamentu musiał widocznie mieć tę świadomość, gdy pisał: „Widziałem wszystkie sprawy, które się dzieją pod słońcem, a wszystko to jest marność i gonitwa za wiatrem". Kiedy sobie to uzmysławiasz, stajesz o krok od rozpaczy - i o krok od oświecenia.

Pewien mnich buddyjski wyznał mi kiedyś: „Jestem mnichem od dwudziestu lat, a całą zdobytą przez ten czas wiedzę zawrzeć mogę w jednym zdaniu: wszystko, co się pojawia, przemija. Tyle wiem". Chciał *przez* to oczywiście powiedzieć: „Nauczyłem się nie stawiać oporu temu, co j e s t; nauczyłem się pozwalać obecnej chwili, żeby po prostu była, i pogodziłem się z tym, że wszystkie *rzeczy i* stany są z natury nietrwałe. Dzięki temu znalazłem spokój".

Kto nie opiera się życiu, trwa w stanie łaski, swobodny i lekki. Stan ten nie zależy już wtedy od tego, jak się sprawy mają - dobrze czy źle. Brzmi to paradoksalnie, lecz gdy przestajesz być wewnętrznie uzależniony od sfery form, twoja ogólna sytuacja życiowa, przejawiająca się w formach zewnętrznych, zazwyczaj wyraźnie się poprawia. Rzeczy, osoby i sytuacje, o których myślałeś, że są ci potrzebne do szczęścia, zjawiają się bez żadnych starań czy wysiłku z twojej strony, a ty możesz cieszyć się nimi - dopóki trwają. Wszystkie prędzej czy później przeminą, cykle będą powracać i odchodzić, lecz gdy znika uzależnienie, ulatnia się też lęk przez utratą. Życie swobodnie płynie.

Szczęście wtórne, czerpane skądinąd, nigdy nie bywa bardzo głębokie. Jest zaledwie bladym odbiciem radości Istnienia - tętniącego spokoju, który odnajdziesz w sobie, kiedy zaniechasz wszelkiego oporu. Istnienie pozwala ci wykroczyć poza układ biegunowych przeciwieństw, stworzony przez umysł, i *zrzucić* brzemię zależności od formy. Choćby wszystko wokół ciebie runęło, gdzieś w samym swoim rdzeniu i tak czułbyś głęboki spokój. Niekoniecznie byłbyś szczęśliwy, ale na pewno spokojny.



Negatywizm: jak się nim posługiwać i jak się go wyrzec

Wszelki opór wewnętrzny odczuwa się jako rodzaj negatywizmu. Wręcz można powiedzieć, że wszelki negatywizm jest tożsamy z oporem. W tym kontekście są to nieomal synonimy. Istnieje szeroki wachlarz postaw negatywnych - od irytacji lub zniecierpliwienia aż po wściekłą furię, od przygnębienia czy ponurej urazy aż po samobójczą rozpacz. Kiedy pod wpływem oporu dochodzi do głosu ciało bolesne, byle drobnostka potrafi wywołać silną reakcję negatywną: gniew, depresję lub głęboki żal.

Ego wierzy, że dzięki negatywizmowi zdoła manipulować rzeczywistością i uzyska to, czego pragnie. Wierzy, że uda mu się w ten sposób wywołać pożądaną sytuację bądź unicestwić niepożądaną. Jak słusznie stwierdza autor *Lekcji cudów,* cierpienie zawsze podszyte jest nieświadomą wiarą, że „kupisz" sobie za nie przedmiot swoich pragnień. Gdybyś rzekomy „ty" - czyli umysł - nie wierzył, że cierpienie

może wywołać skutek, o jaki ci chodzi, po cóż byś je stwarzał? Prawda jest oczywiście taka, że negatywizm wcale nie daje pożądanych skutków. Nie tylko nie wywołuje sytuacji, jakiej byśmy sobie życzyli, ale uniemożliwia jej pojawienie się. Zamiast unicestwić sytuację niepożądaną, jedynie ją utrwala. Cała jego „skuteczność" sprowadza się do wzmacniania ego - i z tej właśnie przyczyny ego uwielbia wszystko, co negatywne.
Gdy już utożsamiłeś się z czymś negatywnym, nie chcesz wyrzec się tego utożsamienia, a na głęboko nieświadomym poziomie wcale nie pragniesz pozytywnej zmiany. Zagroziłaby ona bowiem twojej tożsamości, zgodnie z którą masz być przygnębiony, wściekły i skrzywdzony. Wszelkie pozytywne wpływy, jakie pojawią się w twoim życiu, będziesz więc ignorował, negował lub sabotował. Jest to częste zjawisko. A zarazem zupełny obłęd.
To, co negatywne, jest absolutnie sprzeczne z naturą. Ponieważ zaś wszystko, co negatywne, zanieczyszcza psychikę, istnieje głęboki związek między zatruciem i zniszczeniem przyrody a ogromnymi pokładami negatywizmu, nagromadzonymi w zbiorowej psychice ludzkiej. Żadna inna forma życia na kuli ziemskiej nie wie, co to negatywizm: znany jest on wyłącznie ludziom; żadna też spośród innych form życia nie zadaje gwałtu planecie, której zawdzięcza samo swoje trwanie, ani planety tej nie zatruwa. Widziałeś kiedyś nieszczęśliwego delfina, żabę, która miała problemy z samooceną, kota, co nie potrafił się zrelaksować, albo ptaka, hołubiącego nienawiść i urazę? Jedynie zwierzęta, żyjące w bliskim kontakcie z ludźmi i poprzez nich wchodzące w kontakt z ludzkim umysłem oraz jego obłędem, zdradzają czasem coś w rodzaju negatywnych skłonności czy objawów nerwicy. Przyjrzyj się dowolnemu zwierzęciu lub roślinie i ucz się od tego żywego organizmu, jak w pełni akceptować to, co j e s t -jak poddać się teraźniejszości. Niech zwierzę lub roślina uczy cię Istnienia. Niech cię uczy rzetelności - tego, jak być jednią, jak być całym, być sobą, być rzeczywistym. Niech cię uczy, jak żyć i umierać - i jak z życia i z umierania nie robić problemu.
Zdarzało mi się mieszkać z mistrzami buddyzmu zeń, a każdy z nich był kotem. Nawet kaczki udzieliły mi ważnych nauk duchowych. Już samo patrzenie na te ptaki jest medytacją. Jakże spokojnie pływają, ani trochę nieskrępowane sobą, bez reszty obecne w teraźniejszości, tak dostojne i doskonałe, jak dostojna i doskonała może być tylko istota bezmyślna. Zdarza się jednak, że dwie kaczki wdadzą się w bójkę - czasem bez widocznego powodu, a czasem dlatego, że jedna wtargnęła na terytorium drugiej. Bijatyka trwa zwykle raptem kilka sekund, po czym kaczki rozdzielają się, odpływają w przeciwne strony i każda parę razy energicznie macha skrzydłami. Potem znowu spokojnie dryfują, jakby do bójki w ogóle nie doszło. Kiedy pierwszy raz obserwowałem taką scenę, zrozumiałem nagle, że dzięki machaniu skrzydłami ptaki pozbywają się nadmiaru energii, która mogłaby uwięznąć w ich ciele i dać początek czemuś negatywnemu. Tak podpowiada im wrodzona mądrość, a one z łatwością idą za jej nakazem, ponieważ nie mają umysłu, który niepotrzebnie przedłuża życie przeszłości, a potem buduje wokół niej tożsamość.

Ale czy nie bywa i tak, że negatywna emocja zawiera ważny komunikat? Ma przykład jeśli często miewam depresję, może to znaczyć, że z moim życiem coś jest nie w porządku. Sygnał ten może mnie zmusić, żebym przyjrzał się swojej sytuacji życiowej i dokonał w niej zmian. Muszę więc słuchać, co mówi mi emocja, zamiast bagatelizować ją jako coś negatywnego.
Regularnie powracające emocje negatywne niekiedy rzeczywiście mogą być sygnałem, podobnie jak bywa nim choroba. Ale wszelkie zmiany, jakich dokonasz - w pracy, w związkach osobistych czy w szerzej pojętym otoczeniu - będą miały charakter czysto kosmetyczny, jeśli nie spowoduje ich zmiana twojego poziomu świadomości. Ta zaś może nastąpić tylko w jeden sposób: poprzez większą obecność. Począwszy od pewnego jej poziomu, wiesz bez pomocy negatywnych sygnałów, czego domaga się twoja sytuacja życiowa. Dopóki jednak miewasz negatywne popędy, rób z nich użytek. Niech ci przypominają, że powinieneś być bardziej obecny.

Jak zapobiec pojawianiu się negatywnych skłonności i jak się ich pozbyć, gdy już się pojawią?
Przestaną się pojawiać, kiedy staniesz się bez reszty obecny. Ale nie zniechęcaj się. Jak dotąd niewielu ludzi na kuli ziemskiej potrafi utrzymać stan ciągłej obecności, chociaż niektórzy są tego coraz bliżsi. Wierzę, że wkrótce liczba ich znacznie się zwiększy.
Ilekroć zauważysz, że odzywa się w tobie coś negatywnego, potraktuj to nie jak porażkę, lecz jak pożyteczny znak, który mówi ci: *„Zbudź* się. Wyskocz z umysłu. Bądź obecny".
W późniejszych latach życia Aldous Huxley ogromnie zainteresował się naukami duchowymi i napisał powieść, zatytułowaną *Wyspa.* Jej bohater w wyniku katastrofy okrętowej ląduje na dalekiej wyspie, pozbawionej wszelkiego kontaktu ze światem. Istnieje tam jedyna w swoim rodzaju cywilizacja, której niezwykłość polega na tym, że jej przedstawiciele są w przeciwieństwie do reszty ludzkości całkowicie poczytalni. Pierwsze, co zauważa rozbitek, to kolorowe papugi, które siedzą w koronach drzew i raz po raz skrzeczą: „Uwaga. Tu i *teraz.* Uwaga. Tu i teraz". Z dalszego ciągu powieści dowiadujemy się, że wyspiarze nauczyli je tak mówić, ponieważ chcieli mieć sygnał, który by ich nieustannie przywracał do stanu obecności.
Ilekroć więc czujesz, że budzi się w tobie coś negatywnego - pod wpływem zewnętrznego bodźca, twojej własnej myśli albo i bez żadnej uświadomionej przyczyny - potraktuj to jak okrzyk: „Uwaga. Tu i teraz. *Zbudź* się". Nawet najlżejsza irytacja jest znamienna, trzeba ją więc przyjąć do wiadomości i poddać oględzinom; w przeciwnym razie będą w tobie narastały pokłady niezaobserwowanych reakcji. Być może –jak już wcześniej sugerowałem - zdołasz najzwyczajniej w świecie porzucić negatywną skłonność, gdy poczujesz, że nie chcesz w sobie nosić pola energii, które z nią się wiąże, i że nie jest ci ono do niczego potrzebne. Ale jeśli już się z nią rozstajesz, zrób to gruntownie. Jeśli zaś nie zdołasz jej poniechać, pogódź się po prostu z jej istnieniem i –jak już wcześniej mówiłem - skup się na odczuciach.
Gdy nie udaje ci się poniechać negatywnej reakcji, możesz ją rozpuścić, wyobrażając sobie, że

zewnętrzny bodziec, który ją wywołał, przenika przez ciebie jak przez powietrze. Radzę najpierw ćwiczyć tę umiejętność w drobnych, wręcz błahych sprawach. Powiedzmy, że siedzisz sobie spokojnie w domu. Nagle po drugiej stronie ulicy zaczyna wyć alarm samochodowy. Budzi się irytacja. Po co ci ona? Po nic. Czemu więc ją w sobie wywołałeś? To nie ty: wywołał ją umysł. Stało się to zupełnie automatycznie, bez udziału świadomości. Czemu umysł wywołał irytację? Ponieważ tkwi w nieświadomym przeświadczeniu, że jego opór (który ty odczuwasz jako pewien rodzaj negatywizmu bądź cierpienia) *w* ten czy inny sposób unicestwi niepożądaną sytuację. Jest to oczywiście złudzenie. Opór umysłu - w tym akurat wypadku będzie to irytacja lub gniew - wywołuje znacznie większe zamieszanie niż pierwotna przyczyna, którą umysł próbuje rozpuścić.
Wszystko to można potraktować jako praktykę duchową. Poczuj, że stajesz się przeźroczysty, dematerializujesz się. Niech hałas lub inny bodziec, budzący w tobie negatywną reakcję, przepłynie przez ciebie na wskroś, nie napotykając twardej zapory. Jak już mówiłem, na początek wybieraj do tych ćwiczeń sprawy drobne: alarm samochodowy, szczekanie psa, krzyki dzieci, korek uliczny. Zamiast wznosić w sobie zaporę, w którą raz po raz boleśnie uderza coś, co „nie powinno mieć miejsca", pozwól, żeby wszystko przez ciebie przepływało.
Ktoś odzywa się do ciebie grubiańsko albo uszczypliwie. Zamiast reagować nieświadomie i negatywnie - atakiem, obroną lub oddaleniem - pozwalasz, żeby usłyszane słowa przepłynęły *przez* ciebie. Nie stawiaj najmniejszego oporu. Zachowuj się tak, jakby nie istniał już w tobie nikt, kogo można zranić. Na tym właśnie polega zdolność wybaczania. Dzięki niej stajesz się nietykalny. Jeśli zechcesz, możesz, owszem, powiedzieć rozmówcy, że jego zachowanie jest nie do przyjęcia, ale nie ma on już władzy nad twoim stanem ducha. Tylko ty sam sprawujesz tę władzę - nie kto inny ani nie twój umysł. Dopóki zaś stawiasz opór, jego mechanizm zawsze działa tak samo - niezależnie od tego, czy bodźcem będzie alarm samochodowy, czyjeś grubiańskie zachowanie, powódź, trzęsienie ziemi lub utrata całego majątku.

Od dawna medytuję, biorę udział w warsztatach, przeczytałem wiele książek o tematyce duchowej, staram się żyć, nie stawiając oporu, ale jeśli spytasz, czy odnalazłem prawdziwy i trwały spokój wewnętrzny, to powiem szczerze, że mi się nie udało. Dlaczego? Co jeszcze mogę zrobić, żeby go znaleźć?
Wciąż szukasz na zewnątrz i tak już do tego przywykłeś, że nie potrafisz zaniechać poszukiwań. *Łudzisz* się, że do celu pozwoli ci się zbliżyć kolejny warsztat, kolejna technika. Moja rada: nie szukaj spokoju. Nie szukaj żadnego innego stanu niż ten, w którym akurat jesteś, bo wywołasz we własnym wnętrzu konflikt i nieświadomy opór. Wybacz sobie to, że nie jesteś spokojny. Kiedy całkowicie pogodzisz się ze swoim niepokojem, natychmiast przeistoczy się on w spokój. Wszystko, co w pełni zaakceptujesz, doprowadzi cię do celu, do spokoju. Ten właśnie cud zdarza się, gdy się poddasz.

∫

Słyszałeś może o „nadstawianiu drugiego policzka", które przed dwoma tysiącami lat zalecał pewien wielki mistrz oświecenia. Próbował przekazać w tej symbolicznej formie tajemnicę braku oporu i w ogóle wszelkiej reakcji. W zdaniu tym, podobnie jak we wszystkich swoich wypowiedziach, nauczyciel ten zajmuje się wyłącznie wewnętrzną rzeczywistością człowieka, a nie jego zewnętrznym stylem życia.
Wiesz, jak to było z Banzanem? Zanim został wielkim mistrzem buddyzmu zeń, przez wiele lat dążył do oświecenia, ale wciąż mu się ono wymykało. Aż tu pewnego dnia szedł przez targ i usłyszał rozmowę rzeźnika z klientem. „Daj mi najlepszą porcję mięsa", powiedział klient. A na to rzeźnik: „Skąd ja ci wezmę nienajlepszą? Mam same najlepsze". Dzięki tym słowom Banzan doznał oświecenia. Widzę, że trzeba ci to objaśnić. Otóż gdy pogodzisz się z tym, co j e s t, każda porcja mięsa - każda chwila - będzie najlepsza. Na tym właśnie polega oświecenie.

Natura współczucia

Kiedy wykraczasz poza sferę przeciwieństw, które tworzy umysł, stajesz się podobny głębokiemu jezioru. Zewnętrzna sytuacja życiowa i wszystko, co się dzieje w jej obrębie, jest powierzchnią jeziora: to spokojną, to znów zwichrzoną, wzburzoną - zależnie od cyklów i pór roku. Ale w głębokiej toni zawsze panuje spokój. Jesteś całym jeziorem, nie tylko powierzchnią, i masz kontakt z własną głębią, która pozostaje w absolutnym bezruchu. Nie opierasz się zmianom, przywierając umysłem do tej czy innej sytuacji. Twój spokój wewnętrzny nie podlega ich wpływom. Trwasz w Istnieniu - niezmiennym, niepoddanym czasowi, nieznającym śmierci - a twoje spełnienie czy szczęście nie zależy od świata zewnętrznego, złożonego z wiecznie płynnych form. Możesz się cieszyć formami, igrać z nimi i stwarzać coraz to nowe, napawając się pięknem całego tego procesu. Ale przywiązanie do któregokolwiek z jego elementów nie jest ci już potrzebne.

Czy gdy człowiek osiąga ten rodzaj dystansu, oddala się zarazem od innych ludzi?
Wręcz przeciwnie. Dopóki nie uświadamiasz sobie Istnienia, wymyka ci się prawdziwe jestestwo innych ludzi, ponieważ nie dotarłeś jeszcze do tego, czym sam rzeczywiście jesteś. Formy, w jakich ludzie się przejawiają - nie tylko ich ciała, ale i umysły - mogą się twojemu umysłowi podobać lub nie. Autentyczny związek staje się jednak możliwy dopiero wtedy, gdy uświadomisz sobie Istnienie. Kiedy zyskasz w nim oparcie, zobaczysz, że ciało i umysł drugiego człowieka to zaledwie rodzaj parawanu, za którym wyczujesz prawdziwe jestestwo tej osoby, tak jak będziesz wówczas czuł własne. W obliczu cudzego cierpienia i nieświadomych zachowań pozostaniesz więc obecny, w

kontakcie z Istnieniem; zdołasz dzięki temu przeniknąć zasłonę formy i poczuć poprzez własne Istnienie promienne, czyste jestestwo drugiej osoby. Na poziomie Istnienia wszelkie cierpienie jawi się jako iluzja. Przyczyną jego jest utożsamienie z formą. Ludzie znający tę zależność potrafią czasem w cudowny sposób uzdrawiać innych, budząc w nich świadomość Istnienia. Może się to jednak zdarzyć tylko pod warunkiem, że sam pacjent dojrzał już do takiej przemiany.

Czy to właśnie jest współczucie?

Tak. Współczucie to inaczej świadomość głębokiej więzi, jaka łączy cię z wszystkimi istotami. Ma ono jednak dwie strony. Jedną z nich jest to, że - skoro wciąż jeszcze żyjesz jako ciało fizyczne - twoja fizyczna forma jest równie bezbronna i śmiertelna, jak formy wszystkich innych ludzi i wszelkich żywych stworzeń. Gdy następnym razem powiesz: „Nie mam z tym człowiekiem nic wspólnego", pamiętaj, że wiele was łączy: za ileś lat (może za dwa, a może za siedemdziesiąt - tak czy owak niewielka różnica) obaj będziecie gnijącymi trupami, potem kupkami kurzu i wreszcie niczym. Jest to mocno trzeźwiące, skłaniające do pokory spostrzeżenie. Gdy raz ci się nasunie, wiesz już odtąd, że nie masz specjalnych powodów do dumy. Czy to negatywna myśl? Nie, to po prostu fakt. Po co zamykać nań oczy? Z tego punktu widzenia między tobą a każdym innym stworzeniem panuje całkowita równość. Jedną z najpotężniejszych praktyk duchowych jest głęboka medytacja nad śmiertelnością form fizycznych, łącznie z twoją własną. Praktyka ta polega na tym, żeby umrzeć, zanim jeszcze umrzesz. Zagłęb się w niej. Twoja forma fizyczna rozpuszcza się, już jej nie ma. A potem przychodzi chwila, gdy umierają też wszystkie myśli, wszystkie formy o umysłowym rodowodzie. Ty jednak wciąż istniejesz - jako boska obecność, którą w istocie jesteś: promienny, w pełni przebudzony. Nic prawdziwego nigdy nie umarło - tylko nazwy, formy i złudzenia.



Dotarcie świadomością do tego nieśmiertelnego wymiaru, do własnej prawdziwej natury, jest drugą stroną współczucia. Na poziomie głębokiego odczuwania dostrzegasz wtedy nie tylko własną śmiertelność, lecz poprzez nią zdajesz też sobie sprawę ze śmiertelności wszystkich innych stworzeń. Na poziomie formy jesteś tak jak one śmiertelny, a twoja egzystencja jest ciągłym balansowaniem nad przepaścią. Na poziomie Istnienia uczestniczysz wraz z nimi w wiecznym, promiennym życiu. Otóż i dwie strony współczucia. We współczuciu smutek i radość - doznania na pozór sprzeczne - zlewają się w jedno i przeistaczają w głęboki spokój wewnętrzny, spokój boży. Jest to jedno z najszlachetniejszych uczuć, do jakich zdolni są ludzie; ma ono ogromną moc uzdrawiającą i przeobrażającą. Ale prawdziwe współczucie, tak jak je tutaj zdefiniowałem, wciąż jeszcze stanowi rzadkość. Choć głęboka empatia wobec cierpienia drugiej istoty wymaga niewątpliwie wysokiego poziomu świadomości, nie jest

pełnym współczuciem, lecz jednym z dwóch jego aspektów. Prawdziwe współczucie idzie dalej niż empatia czy litość. Budzi się dopiero wtedy, gdy smutek stopi się z radością: mówię tu o radości Istnienia, wymykającego się wszelkim formom, o radości wiecznego życia.

W stronę rzeczywistości innego rzędu

Nie zgadzam się z twierdzeniem, jakoby ciało koniecznie musiało umrzeć. W moim przekonaniu fizyczna nieśmiertelność jest dla nas osiągalna. Wierzymy w śmierć i tylko dlatego ciało umiera.
Ciało nie dlatego umiera, że wierzysz w śmierć. Ciało istnieje, a przynajmniej stwarza taki pozór, z powodu twojej wiary w śmiertelność. Ciało i śmierć są elementami tego samego urojenia, wywołanego przez umysł egotyczny, który nie jest świadom, gdzie tkwi Źródło życia, toteż widzi siebie jako osobny, stale zagrożony byt. Stąd złudzenie, że jesteś ciałem - masywnym, materialnym wehikułem, któremu nieustannie coś zagraża.
Widzieć siebie jako kruche ciało, które rodzi się i wkrótce umiera, to złudzenie. Ciało i śmierć są jednym złudzeniem. Idą ze sobą w parze. Chciałbyś zachować jedną część tego omamu, pozbywając się drugiej, ale to niewykonalne. Albo bierzesz całość, albo z niej rezygnujesz.
Ale z ciała uciec nie możesz, nie ma zresztą takiej potrzeby. Ciało to niewiarygodnie wypaczony obraz twojej prawdziwej natury. Kryje się ona jednak gdzieś w tym omamie, a nie poza nim, toteż ciało pozostaje jedyną do niej drogą.
Gdybyś zobaczył anioła i wziął go za kamienny posąg, musiałbyś tylko dostroić wzrok, żeby uważniej przyjrzeć się rzekomemu posągowi, zamiast gdzie indziej rozglądać się za aniołem. Stwierdziłbyś wtedy, że kamiennego posągu nigdy nie było.

Skoro wiara w śmierć stwarza ciało, czemu mają je także zwierzęta? Przecież zwierzę pozbawione jest ego, no i nie wierzy w śmierć...
Ale tak czy owak umiera, przynajmniej na pozór.
Pamiętaj, że twoja wizja świata jest odzwierciedleniem stanu twojej świadomości. Nie istniejesz w sposób od tej wizji odrębny, a na zewnątrz ciebie nie istnieje żaden obiektywny świat. Ten, w którym mieszkasz, z chwili na chwilę stwarza twoja świadomość. Do największych odkryć współczesnej fizyki należy zasada jedności podmiotu i przedmiotu obserwacji: to, że obserwowanych zjawisk nie da się oddzielić od eksperymentatora, czyli obserwującej świadomości, a zmiana spojrzenia zmienia również przebieg obserwowanych procesów. Jeśli gdzieś głęboko w sobie wierzysz w odrębność bytów i w walkę o przetrwanie, to wszędzie wokoło dostrzegasz odzwierciedlenie tej wiary, a twoim widzeniem świata rządzi lęk. Mieszkasz wtedy w świecie śmierci, wśród ciał, które walczą między sobą, zabijając się i pożerając nawzajem. Nic nie jest tym, czym się zdaje. Świat, który stwarzasz i

widzisz przez pryzmat umysłu egotycznego, może się wydawać miejscem mocno niedoskonałym, istnym padołem łez. Ale wszystko, co postrzegasz, jest jedynie rodzajem symbolu - trochę jak wizja, nachodząca cię we śnie: to tylko twoja świadomość w ten sposób interpretuje molekularny taniec energii wszechświata i w tańcu tym uczestniczy. Energia ta jest surowcem tak zwanej rzeczywistości fizycznej, którą odbierasz pod postacią ciał, ich narodzin, śmierci lub walki o przetrwanie. Może istnieć - i rzeczywiście istnieje - nieskończenie wiele zupełnie innych interpretacji, zupełnie innych światów, a każdemu z nich kształt nadaje świadomość, stwarzająca go swoim postrzeganiem. Wszelka istota jest ogniskiem świadomości, każde zaś z tych ognisk tworzy własny świat, chociaż wszystkie te światy są wzajemnie ze sobą połączone. Mamy więc świat ludzi, świat mrówek, świat delfinów itd. Jest niezliczone mnóstwo stworzeń o świadomości nastrojonej na częstotliwość tak różną od tej, na której nadajesz ty sam, że zapewne w ogóle nie zdajesz sobie sprawy z ich istnienia, podobnie zresztą jak one z twojego. Wysoko rozwinięte istoty, świadome swojego związku ze Źródłem i ze sobą nawzajem, zamieszkiwałyby świat, który wydałby ci się zaiste niebiańską sferą - a mimo to wszystkie światy są w gruncie rzeczy jednym światem.

Stwarzanie naszego zbiorowego świata ludzi dokonuje się głównie na poziomie świadomości, określanym mianem umysłu. Ale nawet w tym wspólnym ludzkim świecie zachodzą ogromne różnice między wieloma rozmaitymi „podświatami", a kształt każdego z nich zależy od osoby, która mocą swojej percepcji powołuje go do istnienia. Jak już wiemy, wszystkie światy są połączone, gdy więc w zbiorowej świadomości ludzkiej nastąpi przemiana, odzwierciedli się ona także w przyrodzie i w królestwie zwierząt. Taki oto sens ma zdanie z Biblii, w którym mowa jest o tym, że w nadchodzącej epoce „lew legnie obok jagnięcia". Sugeruje ono, że może zaistnieć rzeczywistość zupełnie innego rzędu.

Świat, jaki dziś nam się jawi, jest -jak już wspomniałem - w przeważającej mierze odzwierciedleniem umysłu egotycznego, że zaś egotyczne majaki nieuchronnie owocują lękiem, w świecie tym panuje właśnie lęk. Podobnie jak marzenia senne są symbolicznym przedstawieniem wewnętrznych stanów i odczuć, tak i nasza wspólna rzeczywistość jest głównie symbolicznym odbiciem lęku oraz grubych pokładów negatywizmu, nagromadzonych w zbiorowej psychice ludzkiej. Ponieważ stanowimy z naszym światem jedną całość, gdy większość ludzi uwolni się od egotycznych urojeń, ta przemiana wewnętrzna odbije się na wszelkim stworzeniu. Staniesz się wtedy mieszkańcem świata, który będzie - dosłownie - nowy. Nastąpi skokowa zmiana w zbiorowej świadomości ziemskiej. Dziwnie brzmiące powiedzenie buddyjskie, zgodnie z którym oświecenia ma prędzej czy później dostąpić każde drzewo i źdźbło trawy, streszcza tę samą prawdę. Według świętego Pawła całe stworzenie czeka, aż ludzie osiągną oświecenie. Tak właśnie odczytuję jego słowa: „Wszechświat stworzony czeka z niecierpliwą nadzieją, aż objawią się synowie boży". Święty Paweł stwierdza następnie, że całe stworzenie zostanie dzięki temu odkupione: „Dotychczas

bowiem... cały wszechświat stworzony każdą częścią siebie jęczy niby w bólach porodowych".
Tym, co się rodzi, jest nowa świadomość oraz -jako nieuniknione jej odzwierciedlenie - nowy świat.
To także zostało zapowiedziane w Nowym Testamencie, w Objawieniu świętego Jana: „I widziałem nowe niebo i nową ziemię, albowiem pierwsze niebo i pierwsza ziemia przeminęły".
Odróżniaj jednak przyczynę od skutku. Głównym twoim zadaniem nie jest pęd do zbawienia poprzez stworzenie lepszego świata, lecz ocknięcie się ze snu, w którym utożsamiasz się z formą. Kiedy się budzisz, nie jesteś już związany z tutejszym światem, z tym oto poziomem rzeczywistości. Czujesz, że twoje korzenie tkwią w Nieprzejawionym, uwalniasz się więc od przywiązania do świata przejawionego. Nadal umiesz delektować się przemijającymi radościami, których on dostarcza, ale już się nie boisz, że je utracisz, więc nie musisz kurczowo ich się czepiać. Chociaż potrafisz cieszyć się rozkoszami zmysłowymi, nie jesteś ich złakniony; ustaje też ciągła pogoń za spełnieniem, które dotychczas osiągałeś, dogadzając swojej psychice, tucząc ego. Masz nareszcie kontakt z czymś nieskończenie większym niż wszelka przyjemność czy rozkosz, większym niż cokolwiek, co należy do sfery przejawień.
Świat w pewnym sensie przestaje ci być potrzebny. Nie jest ci już nawet potrzebne to, żeby był inny, niż jest.
I wtedy dopiero zaczynasz naprawdę uczestniczyć w stwarzaniu lepszego świata, rzeczywistości innego rzędu. Dopiero wtedy umiesz prawdziwie współczuć i pomagać innym istotom na poziomie przyczyny. Tylko ci, co wznieśli się ponad ten świat, mogą stworzyć lepszy.
Pamiętasz może, co mówiliśmy o dwoistej naturze prawdziwego współczucia, pojętego jako świadomość więzi, która łączy cię z wszystkimi istotami, ponieważ tak jak one jesteś śmiertelny, a zarazem nieśmiertelny. Na tym głębokim poziomie współczucie zyskuje moc w najszerszym sensie tego słowa uzdrawiającą. Kiedy osiągasz ten stan, twój uzdrowicielski wpływ opiera się nie tyle na działaniu, ile na tym, że po prostu jesteś. Każdy, z kim się kontaktujesz, ulega (świadomie lub bezwiednie) wpływowi twojej obecności oraz spokoju, którym tchniesz. Kiedy jesteś w pełni obecny, a ludzie wokół ciebie postępują w sposób nieświadomy, nie czujesz potrzeby reagowania, nie nadajesz więc ich nieświadomym zachowaniom jakichkolwiek cech rzeczywistości. Nosisz w sobie tak wielki i głęboki spokój, że wszystko, co spokojem nie jest, znika w nim, jakby nigdy nie istniało. Przerwany zostaje dzięki temu karmiczny cykl działań i sprowokowanych nimi reakcji. Zwierzęta, drzewa i kwiaty czują twój spokój i odpowiadają nań. W samym tym, że jesteś, tkwi nauka - pokazowa lekcja pokoju bożego. Stajesz się „światłem świata", emanacją czystej świadomości, plewisz więc cierpienie na poziomie przyczyny. Plewisz ze świata nieświadomość.

∫

Nie znaczy to, że nie możesz jednocześnie uczyć poprzez działanie - na przykład pokazując, jak wyzbyć się poczucia tożsamości z umysłem, jak zauważać we własnym życiu nieuświadomione schematy itd. Ale to, kim jesteś, zawsze niesie z sobą naukę donioślejszą aniżeli twoje słowa, a nawet czyny, i skuteczniej niż one przemienia świat. Kiedy wiesz, że Istnienie stanowi podstawę wszystkiego i dzięki tej wiedzy operujesz na poziomie przyczyn, twoje współczucie może się przejawić również na poziomie działań i skutków, jeśli postarasz się ulżyć cudzemu cierpieniu, ilekroć je napotkasz. Gdy człowiek głodny poprosi o chleb, a ty będziesz akurat miał parę kromek, podzielisz się z nim. Lecz nawet jeśli samo dzielenie się chlebem potrwa tylko krótką chwilę, naprawdę ważny w tym waszym spotkaniu będzie moment współ-Istnienia, którego chleb jest tylko symbolem. Chwila taka wywiera głęboko uzdrawiający wpływ. Nie ma w niej ani ofiarodawcy, ani obdarowanego.

Ale przecież ludzie w ogóle nie powinni głodować. Czy możemy stworzyć lepszy świat, jeśli najpierw nie uporamy się z takimi przejawami zła, jak głód i przemoc?

Przyczyną wszelkiego zła jest nieświadomość. Można łagodzić jej przejawy, lecz nie uda ich się całkiem wyeliminować, dopóki nie usunie się samej przyczyny. Prawdziwa przemiana dokonuje się wewnątrz, a nie na zewnątrz.

Jeśli czujesz w sobie powołanie do tego, żeby ulżyć cierpieniu na świecie, to bardzo szlachetnie z twojej strony, ale pamiętaj, że nie powinieneś skupiać się wyłącznie na sprawach zewnętrznych, bo czeka cię rozczarowanie i rozpacz. Dopóki nie nastąpi głęboka przemiana ludzkiej świadomości, cierpienie świata pozostanie bezdenną otchłanią. Pilnuj więc, żeby twoje współczucie było pełne, a nie jednostronne. Empatia i chęć niesienia pomocy, jaką budzi w tobie cudzy ból czy ubóstwo, musi być równoważona głęboką świadomością wiecznej natury wszelkiego życia i zasadniczej złudności wszelkiego bólu. Gdy zyskasz już tę świadomość, pozwól, żeby wszystko, co robisz, przeniknięte było twoim spokojem. Dopiero wtedy będziesz działał na poziomie skutku i przyczyny jednocześnie. Przestrzegaj tej zasady również wtedy, gdy popierasz jakiś ruch, który stawia sobie za cel zapobieżenie temu, żeby głęboko nieświadomi ludzie niszczyli samych siebie, unicestwiali się nawzajem i dewastowali kulę ziemską lub dręczyli inne istoty czujące. Pamiętaj: z nieświadomością, podobnie jak z ciemnością, walczyć się nie da. Jeśli będziesz próbował z nią wojować, nastąpi tym większa polaryzacja, a każdy z przeciwników jeszcze bardziej okopie się na swoich pozycjach. Utożsamisz się z jednym z przeciwnych stanowisk, stworzysz sobie „wroga" i tym sposobem sam również dasz się wciągnąć w nieświadomość. Podnoś poziom ludzkiej świadomości, upowszechniając wiedzę, a już co najwyżej stosuj bierny opór. Ale pilnuj, żebyś w sobie samym nie hołubił oporu, nienawiści - żadnych negatywnych popędów. „Miłujcie nieprzyjacioły wasze", powiedział Jezus - co oczywiście znaczy „nie miejcie nieprzyjaciół".

Gdy raz uwikłasz się w działanie na poziomie skutków, łatwo możesz się w tej działalności zatracić. Bądź stale czujny i bardzo, ale to bardzo obecny. Poziom przyczyn musi pozostać głównym

przedmiotem twojej uwagi, wskazywanie drogi do oświecenia - twoim głównym celem, a spokój - najcenniejszym darem, jaki masz światu do ofiarowania.

Rozdział dziesiąty

SENS PODDANIA

Zgoda na teraźniejszość

Wspomniałeś parokrotnie o „poddaniu". Nie podoba mi się ten pomysł. Trąci fatalizmem. Jeśli zawsze będziemy się zgadzali ze stanem rzeczy, nie zrobimy nic, aby go poprawić. Moim zdaniem postęp - zarówno w życiu osobistym, jak i społecznym - polega na tym, żeby nie akceptować ograniczeń, jakie narzuca teraźniejszość, lecz starać sieje przekroczyć i stworzyć lepszy układ. Bez tego do dziś dnia mieszkalibyśmy w jaskiniach. Jak godzisz ideę poddania ze zmienianiem rzeczywistości i skutecznym działaniem?

Dla niektórych ludzi słowo „poddanie" ma negatywny wydźwięk, ponieważ kojarzy im się z klęską, rezygnacją, kapitulacją w obliczu trudności życiowych, letargiem itd. Ale prawdziwe poddanie to coś zupełnie innego. Nie polega na tym, żeby biernie zgadzać się na każdy układ, w jakim się znajdziesz, w żaden sposób nie próbując go przekształcić. Ani na tym, żeby zaniechać wszelkiego planowania czy inicjowania pozytywnych działań.

W poddaniu zawiera się prosta, lecz głęboka mądrość, zalecająca raczej uległość niż opór wobec nurtu życia. Jedynym punktem, w którym możesz poczuć ten nurt, jest teraźniejszość, „poddać się" znaczy więc bezwarunkowo, bez zastrzeżeń pogodzić się z obecną chwilą, wyrzec się oporu wewnętrznego *przed* tym, co jest. Opór wewnętrzny to niezgoda na to, co j e s t, wyrażana poprzez myślowe osądy i negatywne emocje. Szczególnie nasila się on wtedy, gdy „coś się nie układa", czyli pojawia się szczelina między żądaniami i nieelastycznymi oczekiwaniami twojego umysłu a tym, co j e s t. Szczelinę tę wypełnia ból. Jeśli żyjesz już wystarczająco długo, z pewnością zdążyłeś się przekonać, że dosyć często „coś się nie układa". I właśnie wtedy trzeba się poddać - jeśli chce się wyplenić z własnego życia ból i smutek. Zgoda na to, co jest, natychmiast uwalnia cię od utożsamienia z umysłem, a tym samym pozwala odnowić więź z Istnieniem. Opór i umysł są bowiem jednym.

Poddanie jest procesem czysto wewnętrznym. Nie *oznacza.* ono wcale, że nie możesz zarazem na zewnątrz przedsięwziąć czegoś, aby zmienić sytuację. Gdy się poddajesz, właściwie nie musisz akceptować jej całej, lecz tylko niewielki wycinek sytuacji, zwany teraźniejszością.

Gdybyś na przykład ugrzązł w błocie, nie powiedziałbyś sobie: „Dobra, kapituluję: ugrzązłem i już". Kapitulacja to nie to samo, co poddanie. Nie musisz akceptować niepożądanej czy niemiłej sytuacji życiowej. Nie musisz też wmawiać sobie, że ugrzęznąć w błocie to właściwie nic złego. Wręcz przeciwnie. Stawiasz sprawę jasno: chcesz się wydobyć z błota. Skupiasz się wyłącznie na obecnej

chwili, nie opatrując jej w myślach żadną etykietką. Znaczy to, że nie osądzasz teraźniejszości. Skoro tak, nie opierasz też się ani nie doznajesz negatywnych emocji. Godzisz się z Jestestwem" danej chwili. Dopiero potem *zaczynasz* działać i robisz wszystko, co w twojej mocy, żeby wydobyć się z błota. Jest to działanie pozytywne - dużo skuteczniejsze od działania negatywnego, powodowanego gniewem, rozpaczą lub rozgoryczeniem. Dopóki nie osiągniesz zamierzonego rezultatu, nadal poddajesz się teraźniejszości, w żaden sposób jej nie klasyfikując.

Tytułem ilustracji przytoczę pewną obrazową analogię. Powiedzmy, że idziesz w nocy ścieżką wśród gęstej mgły. Masz jednak mocną latarkę, której światło przebija mgłę i otwiera przed tobą wąską, wyraźnie widoczną drogę. Ta mgła to twoja sytuacja życiowa, łącznie z przeszłością i przyszłością; latarką jest twoja świadoma obecność; wyraźnie widoczną drogą - teraźniejszość.

Jeśli wytrwale się nie poddajesz, twardnieje *przez to* twoja psychiczna forma, czyli skorupa ego, wzmaga się więc wrażenie osobności. Otaczający cię świat wydaje się groźny, a szczególne poczucie zagrożenia budzą ludzie. Pojawia się bezwiedny przymus niszczenia innych za pomocą osądów, a także potrzeba rywalizacji i dominacji. Nawet przyroda staje się wrogiem; wszystko widzisz przez pryzmat lęku. Choroba psychiczna zwana paranoją jest zaledwie nieco ostrzejszą postacią tego normalnego, lecz zaburzonego stanu świadomości.

Opór utwardza i usztywnia nie tylko twoją formę psychiczną, ale i fizyczną, czyli ciało. W rozmaitych jego częściach tworzą się napięcia, a ono całe zwiera się w sobie. Swobodny przepływ energii, bez którego organizm nie może prawidłowo funkcjonować, ulega mocnemu ograniczeniu. Dzięki pracy z ciałem i pewnym rodzajom fizjoterapii można przywrócić swobodę krążenia energii, lecz dopóki nie zaczniesz na co dzień stosować zasady poddania, wszelkie takie zabiegi przyniosą jedynie chwilową ulgę i usuną objawy, ponieważ sama przyczyna - nawykowy opór - nie została rozpuszczona.

Masz jednak w sobie coś, co nie podlega przelotnym wpływom okoliczności, składających się na sytuację życiową. Dotrzeć do tego czegoś możesz wyłącznie pod warunkiem, że się poddasz. Tym czymś jest twoje życie, samo twoje Istnienie, wiecznotrwałe w ponadczasowej sferze teraźniejszości. Odnalezienie go to właśnie ta „Jedyna nieodzowna *rzecz",* którą według Jezusa trzeba zrobić.



Jeśli sytuacja życiowa nie zadowala cię lub wydaje się wręcz nie do zniesienia, bezwiedny nawyk stawiania oporu, który ją utrwala, zdołasz przełamać jedynie pod warunkiem, że najpierw się poddasz. Poddanie doskonale idzie w parze z działaniem, zmienianiem i dążeniem, lecz kiedy już się poddasz, każdy twój ruch nabiera całkiem nowej energii, nowej jakości. Dzięki poddaniu odnawiasz więź ze źródłową energią Istnienia, a gdy Istnienie przenika wszystkie twoje uczynki, stają się one jednym wiel-

kim świętem na cześć energii życiowej i coraz dalszą podróżą w głąb teraźniejszej chwili. Zaniechanie oporu wznosi na nieporównanie wyższy poziom świadomość, a w ślad za nią wszystko, co robisz lub tworzysz. Owoce pracy potrafią same o siebie *zadbać* i odzwierciedlają twój nowy stan. W sumie można to nazwać „działaniem w stanie poddania". Nie jest to praca, jaką znamy od całych tysiącleci. W miarę jak coraz więcej ludzi będzie się budzić, słowo „praca" stopniowo zniknie z naszego języka i być może zastąpi je jakieś inne, specjalnie w tym celu stworzone. To, jaką przyszłość dane ci będzie przeżyć, zależy głównie od teraźniejszego stanu twojej świadomości, poddanie jest więc najważniejsze ze wszystkiego, co możesz zrobić, żeby spowodować zmiany na lepsze. Wszelkie ruchy w sferze zewnętrznej mają jedynie wtórne znaczenie. Świadomość, która jeszcze się nie poddała, nie zdoła zainicjować żadnych naprawdę pozytywnych działań.

Rozumiem, że jeśli znajduję się w niemiłej lub niezadowalającej sytuacji i bez reszty zaakceptuję obecną chwilę taką, jaka ona jest, zniknie wszelkie cierpienie i ból. Wzniosę się ponad nie. Wciąż jednak wydaje mi się niezbyt jasne, skąd można czerpać energię czy motywację do działania i wprowadzania zmian, jeśli nie z pewnej dozy niezadowolenia.

Gdy już się poddasz, widzisz bardzo wyraźnie, co należy zrobić, zaczynasz więc działać, zawsze robiąc tylko jedną rzecz naraz i skupiając się wyłącznie na tym, co robisz w danej chwili. Ucz się od przyrody: spójrz, jak wszystko w niej doprowadzone zostaje do końca, a cud życia rozkwita bez niczyjego niezadowolenia ani zmartwienia. To dlatego Jezus powiedział: „Przypatrzcie się liliom polnym, jak rosną; nie pracują ani przędą".

Jeśli swoją ogólną sytuację odczuwasz jako niezadowalającą albo niemiłą, wydziel z niej obecną chwilę i poddaj się temu, co j e s t. Stanie się wtedy tak, jakbyś snopem światła latarki przeciął mgłę. Warunki zewnętrzne stracą władzę nad twoją świadomością. Twoje postępowanie nie będzie już odtąd motywowane potrzebą reagowania i oporem.

Potem szczegółowo rozpatrz się w sytuacji. Zadaj sobie pytanie: „Czy mogę cokolwiek zrobić, żeby sytuację tę zmienić, poprawić albo z niej się wycofać?". Jeśli któreś z tych rozwiązań wyda ci się realne, zastosuj je. Zamiast ogarniać uwagą sto różnych spraw, które dobrowolnie lub z konieczności będziesz załatwiał w jakimś przyszłym terminie, skup się wyłącznie na tej jednej, którą możesz załatwić właśnie teraz. Nie znaczy to, że nie powinieneś niczego planować. Może się przecież okazać, że akurat w tej chwili wszystko, prócz planowania, jest niewykonalne. Ale pilnuj się, żebyś nie zaczął wyświetlać sobie w głowie filmów i wybiegać w przyszłość, tracąc z oczu teraźniejszość. To, co w końcu postanowisz zrobić, niekoniecznie od razu wyda owoce. Dopóki zaś nie nadejdzie czas owocowania, nie opieraj się temu, co jest. Jeśli nie możesz nic zrobić ani się wycofać z danej sytuacji, wykorzystaj ją: niech zmusi cię do jeszcze głębszego poddania, głębszego wniknięcia w teraźniejszość, w Istnienie. Gdy wkraczasz w ponadczasowy wymiar teraźniejszości, często nie wiedzieć czemu następuje zmiana, a ty nie musisz nawet w tym celu zbytnio się wysilać. Życie staje

się usłużne i skore do współdziałania. Jeśli twoją aktywność hamowały dotychczas takie czynniki wewnętrzne, jak lęk, poczucie winy lub inercja, stopnieją one w blasku twojej świadomej obecności.

Od energii umysłowej do duchowej

Zaniechać oporu? Łatwo się mówi! Wciąż nie bardzo wiem, jak to zrobić. Jeśli powiesz, że najpierw trzeba się poddać, pozostaje pytanie: no dobrze, ale jak?

Na początek spójrz w oczy tej prawdzie, że w ogóle stawiasz opór. Bądź przy tym, gdy się on pojawi. Popatrz, jak twój umysł go stwarza, jak opatruje etykietką sytuację, ciebie samego lub innych ludzi. Obserwuj towarzyszące temu procesy myślowe. Odczuwaj energię emocji. Obserwując opór, przekonasz się, że niczemu on nie służy. Gdy bez reszty skupiasz się na teraźniejszości, uświadamiasz sobie swój bezwiedny opór, a wtedy automatycznie przestajesz go stawiać. Nie sposób być jednocześnie świadomym i nieszczęśliwym; świadomość jest nie do pogodzenia z jakimkolwiek negatywizmem. Negatywizm, ból, wszelkiego rodzaju cierpienie oznacza, że opór trwa, on zaś jest zawsze nieświadomy.

Ale przecież mogę sobie uświadamiać własne bolesne uczucia?

Czy dobrowolnie wybrałbyś ból? A jeśli nie ty go wybrałeś, to skąd się wziął? Czemu służy? Kto przedłuża jego trwanie? Twierdzisz, że uświadamiasz sobie swoje bolesne uczucia, ale w rzeczywistości utożsamiasz się z nimi i karmisz je, ulegając przymusowi myślenia. Wszystko to są przejawy nieświadomości. Gdybyś był świadomy, czyli całkowicie obecny tu i teraz, niemal w jednej chwili stopniałby cały negatywizm. Nie wytrzymałby twojej obecności. Sprzyjające warunki stwarza mu wyłącznie twoja nieobecność. Nawet ciało bolesne nie przetrwa długo, kiedy jesteś obecny. Sam przedłużasz żywot swojej niedoli, dając jej czas. A ona nim właśnie się żywi. Gdy nieustannie pielęgnujesz w sobie intensywną świadomość obecnej chwili, czas obumiera. Ale czy chcesz, żeby obumarł? Czy naprawdę masz już dość? Kim byłbyś, gdyby nie czas?

Dopóki nie nauczysz się poddawać, o wymiarze duchowym możesz najwyżej czytać, rozmawiać, pisać książki, rozmyślać, ekscytować się nim i wierzyć w jego istnienie - albo i nie wierzyć, zależnie od przypadku. Nie sprawia to żadnej różnicy. Dopiero gdy się poddajesz, wymiar ten staje się w twojej codziennej rzeczywistości czymś naprawdę żywym. Bijąca z ciebie energia - ta, która kieruje odtąd twoim życiem - zaczyna wtedy wibrować na znacznie wyższej częstotliwości niż energia umysłowa, nadal kierująca naszym światem: ta, która stworzyła istniejące dziś społeczne, polityczne oraz gospodarcze struktury naszej cywilizacji i nieustannie przedłuża własny żywot za pomocą systemów kształcenia i środków masowego przekazu. Dzięki temu, że się poddajesz, zstępuje na ten świat energia duchowa. Nie zadaje ona cierpień ani tobie, ani innym ludziom, ani żadnej formie

życia na kuli ziemskiej. W przeciwieństwie do energii umysłowej nie zanieczyszcza też planety i nie podlega prawu biegunowości, na mocy którego nie może istnieć nic, co by nie miało swojego przeciwieństwa, a zatem nie ma dobra bez odpowiadającego mu zła. Ludzie napędzani energią umysłową - wciąż jeszcze przytłaczająca większość ludzkości - nie zdają sobie sprawy z istnienia energii duchowej. Należy ona do rzeczywistości innego rzędu i stworzy całkiem odmienny świat, gdy tylko wystarczająco wiele osób osiągnie stan poddania, a więc wyzbędzie się wszelkiego negatywizmu. Jeśli ziemia ma przetrwać, w jej mieszkańcach krążyć będzie ta właśnie energia. Jezus napomknął o niej w Kazaniu na Górze, wygłaszając słynne prorocze zdanie: „Błogosławieni cisi, oni bowiem odziedziczą ziemię". Otóż właśnie cicha lecz intensywna obecność rozpuszcza nieuświadomione schematy, wedle których funkcjonuje umysł. Działanie ich jeszcze *przez* pewien czas może się utrzymać, ale nie będą już rządziły twoim życiem. Również i zewnętrzne okoliczności, którym dotąd stawiałeś opór, zazwyczaj szybko ulegają zmianie lub się ulatniają, gdy tylko się poddasz. Poddanie to potężna siła, przemieniająca sytuacje i ludzi. A nawet jeśli warunki zewnętrzne nie zmienią się natychmiast, możesz się wznieść ponad nie, skoro już zgodziłeś się na teraźniejszość. Tak czy owak -jesteś wolny.

Poddanie w związkach osobistych

A jeśli ktoś chce mnie wykorzystać, manipulować mną albo rządzić? Czy komuś takiemu też mam się poddać?

Ludzie tego pokroju są odcięci od Istnienia, toteż bezwiednie próbują uzyskać od ciebie energię i moc. Co prawda, tylko człowiek nieświadomy będzie próbował wykorzystywać innych lub nimi manipulować, równie prawdziwe jest jednak to, że próba taka okaże się skuteczna jedynie wobec kogoś, komu także świadomości brakuje. Jeśli stawiasz opór cudzym nieświadomym zachowaniom lub z nimi walczysz, sam też tracisz świadomość. Poddanie wcale nie polega na tym, że masz pozwolić, aby wykorzystywali cię ludzie pozbawieni świadomości. Nic nie stoi na przeszkodzie, żebyś udzielił stanowczej i wyraźnej odmowy albo wycofał się z danej sytuacji, nie mając zarazem w sobie ani odrobiny oporu. Kiedy komuś lub czemuś odmawiasz, niech odmowa ta nie wynika z buntu, lecz z wglądu - z jasnego rozeznania, jakie wyjście jest dla ciebie w tej akurat chwili właściwe, a jakie nie. Niech to nie będzie reakcja, ale rzeczywiście odmowa, i to wysokiej próby - nie skażona niczym negatywnym, a więc nieprzysparzająca cierpień.

Mam w pracy niemiłą sytuację. Próbowałem jej się podać, ale mi się nie udaje. Za każdym razem budzi się silny opór.

Jeśli nie możesz się poddać, natychmiast zacznij działać: zabierz głos lub zrób coś, żeby zmienić

sytuację - albo wycofaj się z niej. Weź odpowiedzialność za własne życie. Nie pozwól, żeby jakakolwiek negatywna skłonność zanieczyszczała twoje piękne, promienne Istnienie wewnętrzne i ziemię. Nie udzielaj w sobie gościny żadnemu rodzajowi nieszczęścia.

Czy zasady niestawiania oporu należy się trzymać również w zewnętrznych sprawach życiowych, na przykład nie opierając się przemocy? A może reguła ta odnosi się wyłącznie do życia wewnętrznego?
Zajmij się tylko aspektem wewnętrznym. To najważniejsze. Oczywiście zmieni się też wtedy twój sposób prowadzenia spraw na zewnątrz, twoje związki z ludźmi itd.
Właśnie w tych ostatnich zajdzie wskutek poddania głęboka zmiana. Dopóki bowiem nie potrafisz zgodzić się na to, co j e s t, nikogo nie zdołasz przyjąć z dobrodziejstwem inwentarza. Będziesz ludzi osądzał, krytykował, szufladkował, odrzucał albo próbował zmieniać. Co gorsza, jeśli stale traktujesz teraźniejszość jako narzędzie, pozwalające osiągnąć w przyszłości wytyczony cel, to i każdego człowieka, z którym się spotkasz albo zbliżysz, będziesz traktował instrumentalnie. Związek - a więc i drugi człowiek - ma dla ciebie znaczenie drugorzędne albo żadne. Przede wszystkim liczy się to, co dzięki związkowi możesz zyskać: korzyść materialna, poczucie władzy, rozkosz fizyczna albo jakiś inny sposób dopieszczania ego.

Objaśnię teraz, jak w związkach działa poddanie. Otóż kiedy wybucha spór czy konflikt z partnerem życiowym lub inną bliską osobą, przyjrzyj się najpierw swoim odruchom obronnym, które budzą się w obliczu cudzego ataku, albo poczuj siłę własnej agresji, kiedy ty z kolei atakujesz stanowisko rozmówcy. Obserwuj w sobie przywiązanie do własnych poglądów i przekonań. Staraj się czuć energię myślowo-emocjonalną, z której wypływa chęć stawiania na swoim i udowadniania cudzych błędów. Jest to energia umysłu egotycznego. Uświadamiasz sobie jej istnienie, przyjmując je do wiadomości i możliwie najpełniej odczuwając jej obecność. I wreszcie pewnego dnia, w trakcie sporu, stwierdzasz nagle, że wybór należy do ciebie; możesz wtedy poniechać swojej reakcji - ot tak, na próbę. No więc poddasz się. Nie chodzi o to, żebyś przyznał rację rozmówcy, wypowiadając kilka czczych słów z miną, która mówi: „Nie zniżę się do tych dziecinnych, nieświadomych zagrań". W ten sposób przeniósłbyś tylko swój opór na inny poziom, pozostawiając rządy umysłowi egotycznemu, przekonanemu o własnej wyższości. Musisz się rozstać z całym myślowo--emocjonalnym polem energii, które w tobie tkwi i walczy o władzę.
Ego jest sprytne, zdobądź się więc na ogromną czujność, obecność i bezwzględną szczerość wobec siebie, żeby sprawdzić, czy aby na pewno przestałeś się utożsamiać ze swoim stanowiskiem myślowym, a tym samym uwolniłeś od umysłu. Jeśli nagle poczujesz wielką lekkość, jasność i głęboki spokój, będzie to nieomylny znak prawdziwego poddania. Zobacz wtedy, jak zmieni się

stanowisko rozmówcy, gdy przestaniesz je zasilać swoim oporem. Kiedy znika przeszkoda, jaką dotychczas było poczucie tożsamości ze stanowiskami myślowymi, zaczyna się prawdziwe porozumienie.

A jak jest z brakiem oporu w obliczu przemocy, agresji itp.?
Brak oporu niekoniecznie polega na niedziałaniu. Zasada braku oporu znaczy jedynie, że w tym, co robisz, nie ma elementu reakcji. Przypomnij sobie głęboką mądrość, która leży u podłoża wschodnich sztuk walki: nie opieraj się sile przeciwnika. Ulegnij, żeby zwyciężyć.
Należy jednak dodać, że niedziałanie w wykonaniu osoby wysoce obecnej ma wielką moc przeistaczania i uzdrawiania sytuacji i ludzi. Taoiści określają je mianem *wu wei,* co zwykle tłumaczy się jako „działanie bez działania" lub „spokojne, bezczynne siedzenie". W starożytnych Chinach uchodziło za jedno z największych osiągnięć czy też cnót. Ta specyficzna bezczynność zasadniczo różni się od nieróbstwa w wydaniu kogoś, kto trwa w stanie zwyczajnej świadomości, a raczej nieświadomości, podszytej lękiem, inercją lub niezdecydowaniem. Żeby naprawdę nie działać, trzeba w sobie samym nie stawiać najmniejszego oporu i być ogromnie czujnym.
Jeśli natomiast konieczne jest działanie, nie zareagujesz tak, jak ci każe twój tresowany umysł, lecz odpowiesz na sytuację, przyjmując za punkt wyjścia własną świadomą obecność. Nie będziesz miał wtedy w głowie żadnych pomysłów - nawet tego pomysłu, że nie należy uciekać się do przemocy. Któż więc potrafi przewidzieć, co w końcu zrobisz?
Ego wierzy, że w oporze tkwi siła, podczas gdy tak naprawdę odcina cię on od Istnienia - jedynego siedliska prawdziwej mocy. Opór jest słabością i lękiem w przebraniu siły. To, co ego uznaje za słabość, jest twoim Istnieniem w całej jego czystości, niewinności i potędze. To, co ego uznaje za siłę, jest słabością. Fałszywe „Ja" trwa więc w nieustannym oporze i odgrywa nieautentyczne role, żeby zakamuflować twoją rzekomą słabość, która w istocie jest twoją mocą.
Dopóki nie nastąpi poddanie, stosunki między ludźmi muszą polegać w znacznej mierze na bezwiednym graniu ról. Kiedy się poddasz, egotyczne mechanizmy obronne i maski okażą się niepotrzebne. Będziesz odtąd bardzo prosty, bardzo prawdziwy. „To niebezpieczne" - mówi ego. „Stanie ci się krzywda. Łatwo dasz się zranić". Nie wie oczywiście, że tylko poprzez zaniechanie oporu, tylko poprzez opuszczenie gardy masz szansę odkryć swoją prawdziwą, istotną nietykalność, dzięki której nic cię nie zrani.

Od choroby do oświecenia

Kiedy człowiek ciężko chory całkowicie zaakceptuje swój stan i podda się chorobie, czy nie wyzbędzie się tym samym chęci wyzdrowienia? Straci przecież wtedy determinację, niezbędną do walki z chorobą, prawda?

Poddanie to bezwzględna zgoda wewnętrzna na to, co jest. Mówimy o twoim życiu - tej oto chwili - a nie o warunkach czy okolicznościach, w których żyjesz. Nie zajmujemy się tym, co nazywam sytuacją życiową. Omówiliśmy już zresztą tę kwestię.
W odniesieniu do choroby sens poddania jest następujący. Choroba stanowi element sytuacji życiowej. Ma więc przeszłość i przyszłość. Tworzą one kontinuum, dopóki twoja świadoma obecność nie zbudzi odkupicielskiej mocy teraźniejszości. Jak wiesz, pod powierzchnią rozmaitych warunków, składających się na sytuację życiową, która trwa w czasie, jest coś głębszego, bardziej zasadniczego: twoje życie, samo twoje Istnienie w bez-czasowym Teraz. Ponieważ w teraźniejszości nie ma problemów, nie ma też choroby. Wiara w etykietkę, którą ktoś opatrzył twój stan, utrwala go, nadaje mu moc i z chwilowego zakłócenia równowagi czyni pozornie litą rzeczywistość. Wierze tej choroba zawdzięcza nie tylko pozór rzeczywistości i materialności, lecz także ciągłości w czasie, której przedtem była pozbawiona. Gdy skupisz się na bieżącej chwili i przestaniesz ją opatrywać myślowymi etykietkami, sprowadzisz chorobę do jednego albo kilku spośród następujących czynników: bólu fizycznego, osłabienia, niewygody lub niewydolności. I temu właśnie się poddajesz - t e r a z. Nie poddajesz się idei „choroby". Pozwól, niech cierpienie siłą wpędzi cię w obecną chwilę, w intensywnie świadomą obecność. Wykorzystaj je, żeby się zbliżyć do oświecenia.
Poddanie nie zmienia tego, co j e s t — a przynajmniej nie zmienia bezpośrednio. Poddanie zmienia ciebie. Wraz z tobą zmienia się cały twój świat, ponieważ stanowi tylko odbicie. Mówiliśmy zresztą już o tym.
Gdybyś popatrzył w lustro i nie spodobałby ci się ujrzany w nim obraz, musiałbyś oszaleć, żeby go zaatakować. A przecież tak właśnie robisz, kiedy nie *zgadzasz* się na to, co j e s t. Gdy zaś atakujesz lustrzane odbicie, ono, rzecz jasna, odpowiada kontratakiem. Jeśli akceptujesz każdy widziany w lustrze obraz, jeśli odnosisz się do niego życzliwie, nie ma on wyboru: po prostu musi ci tę życzliwość odwzajemnić. W ten sposób zmieniasz świat.
Problem nie tkwi w chorobie. Problemem jesteś ty sam - dopóki umysł egotyczny sprawuje rządy. Kiedy dotknie cię choroba, inwalidztwo czy inna niemoc, nie upatruj w tym porażki, nie czuj się winny. Nie miej życiu za złe, że niesprawiedliwie się z tobą obeszło, ale nie miej też pretensji do siebie. Wszystko to są formy stawiania oporu. Jeśli ciężko zachorujesz, potraktuj to jako szansę na oświecenie. W ogóle wszelkie „zło", jakie spotyka cię w życiu, staraj się wykorzystać dla sprawy oświecenia. Odbierz chorobie czas, w którym mogłaby trwać. Pozbaw ją przeszłości i przyszłości. Niech cię wpędzi siłą w intensywną świadomość obecnej chwili - a wtedy zobaczysz, co się stanie. Bądź alchemikiem. Przeistaczaj pospolite metale w złoto, cierpienie w świadomość, katastrofę w oświecenie.
Jesteś ciężko chory i masz mi za złe te słowa? Skoro tak, to widocznie choroba wrosła w twoje poczucie „ja", stajesz więc w obronie własnej tożsamości - a także choroby. Stan, konwencjonalnie

zwany „chorobą", nie ma nic wspólnego z tym, kim jesteś naprawdę.

W obliczu katastrofy

Większość ludzi wciąż jeszcze tkwi w nieświadomości, a twardą skorupę ich ego strzaskać może jedynie krytyczna, graniczna sytuacja, zmuszając ich do poddania, a tym samym wyrywając ze snu. Sytuacje takie powstają, gdy wskutek jakiegoś kataklizmu, drastycznego przewrotu, głęboko przeżywanej straty czy innego rodzaju cierpienia cały twój świat nagle się wali i przestaje być zrozumiały. Jest to spotkanie ze śmiercią - fizyczną lub psychiczną. Umysł egotyczny, stwórca tutejszego świata, obraca się w ruinę. Z popiołów starego może się wtedy wyłonić świat nowy.

Nie ma oczywiście żadnej gwarancji, że nawet i sytuacja graniczna spełni to zadanie, zawsze jednak istnieje szansa. U niektórych ludzi sytuacje graniczne jedynie wzmagają opór przed tym, co j e s t, a wtedy zaczyna się droga przez piekło. Inni poddają się tylko częściowo, lecz to już wystarcza, żeby zyskali nieznaną im wcześniej głębię i pogodę ducha. Gdy odpadnie choćby część skorupy ego, przez powstałą w ten sposób szczelinę może błysnąć odrobina promiennego spokoju, ukrytego za barierą umysłu.

Dzięki sytuacjom granicznym *zdarza* się wiele cudów. Niektórzy mordercy osadzeni w celach śmierci zaledwie na kilka godzin przed egzekucją uwalniają się od ego, odkrywając głęboką radość i spokój, jakie *zawsze* towarzyszą temu wyzwoleniu. Wewnętrzny opór wobec sytuacji, w której się znaleźli, staje się w pewnej chwili tak silny, że zadaje im nieznośne katusze, a tu nie majak zrobić uniku, nie ma dokąd uciec: zamknięta jest nawet droga w przyszłość, wyświetloną z umysłu. Skazaniec musi więc w pełni zaakceptować to, co wydaje się nie do zaakceptowania. W obliczu przemożnej siły zmuszony jest się poddać. Osiąga dzięki temu stan łaski, z którym idzie w parze odkupienie: całkowite uwolnienie od przeszłości. Oczywiście cud łaski i odkupienia tak naprawdę dokonuje się wcale nie za sprawą sytuacji granicznej, lecz poddania.

Ilekroć więc stajesz wobec katastrofy albo coś mocno się „psuje" (katastrofą może być choroba, kalectwo bądź inna niemoc, utrata domu, majątku albo tożsamości społecznej, rozpad związku z kimś bliskim, śmierć lub cierpienie kochanej osoby czy wreszcie zapowiedź własnej rychłej śmierci), wiedz, że jest to tylko jedna strona medalu, a ciebie zaledwie jeden krok dzieli od czegoś niewiarygodnie ważnego: całkowitej przemiany metali nieszlachetnych, jakimi są ból i cierpienie, w złoto. Ten brakujący krok nazywa się „poddanie".

Nie twierdzę, że w tego rodzaju sytuacji nagle znajdziesz szczęście. Nie, nie znajdziesz go. Ale strach i ból przeistoczą się w spokój wewnętrzny i pogodę ducha, pochodzące z ogromnej głębi, z samego Nieprzejawionego. Będzie to „pokój boży, przekraczający wszelkie rozumienie". W porównaniu z nim szczęście jest stanem bardzo płytkim. Wraz z tym promiennym spokojem pojawia się świadomość - nie na poziomie umysłu, lecz w głębi twojego Istnienia - że jesteś niezniszczalny, nieśmiertelny. Nie

jest to wiara, ale niezbita pewność, która nie potrzebuje żadnych zewnętrznych potwierdzeń ani dowodów z drugiej ręki.

Cierpienie w spokój przeistoczone

Czytałem o pewnym starogreckim stoiku, który na wieść o tym, że jego syn zginął w wypadku, stwierdził: „Wiedziałem, że nie jest nieśmiertelny". Czy na tym właśnie polegać ma poddanie? Jeśli tak, to ja go nie chcę. W pewnych sytuacjach wydaje się nienaturalne i nieludzkie.

Brak kontaktu z własnymi uczuciami nie jest poddaniem. Nie wiemy jednak, w jakim stanie ducha grecki filozof wypowiedział te słowa. Niekiedy nawet w sytuacji granicznej człowiek nadal nie potrafi zaakceptować teraźniejszości. Ale zawsze ma przed sobą jeszcze jedną szansę.

Pierwsza szansa tkwi w tym, żeby w każdej chwili poddawać się rzeczywistości, jaką chwila ta z sobą niesie. Skoro wiesz, że tego, co j e s t, nie da się odczynić (ponieważ właśnie to, a nie co innego już j e s t), przytakujesz temu, co j e s t, lub godzisz się z brakiem czegoś, czego nie ma. Potem robisz to, co zrobić musisz, bo tak akurat nakazuje sytuacja. Jeśli trwasz w tym stanie zgody, nie przysparzasz światu ani odrobiny negatywizmu, cierpienia, nieszczęścia. Żyjesz, nie stawiając oporu, obdarzony łaską i lekkością, wolny od wszelkich zmagań.

Ilekroć ci się to nie udaje, ilekroć pozwalasz przeminąć nadarzającej się sposobności -już to dlatego, że nie jesteś jeszcze wystarczająco świadomy i obecny, aby zapobiec zbudzeniu się w tobie jakiegoś rutynowego, bezwiednego oporu, już to z tej przyczyny, że sytuacja, z którą masz do czynienia, jest za-nadto skrajna, abyś potrafił w jakimkolwiek stopniują zaakceptować - stwarzasz ból. Na pozór może się wydawać, że stwarza go sytuacja, lecz w gruncie rzeczy sprawcą jesteś ty sam, a raczej twój opór.

I właśnie wtedy znowu masz szansę się poddać. Skoro nie umiesz pogodzić się z tym, co się dzieje na zewnątrz, zgódź się na to, co tkwi w tobie samym. Skoro nie możesz zaakceptować stanu zewnętrznego, zaakceptuj wewnętrzny. Innymi słowy: nie wzbraniaj się przed bólem. Pozwól mu zaistnieć. Poddaj się żalowi, rozpaczy, lękowi, osamotnieniu - cierpieniu we wszelkich postaciach. Obserwuj je, nie opatrując go myślowymi etykietkami. Otwórz się przed nim. I zobacz, jak cud poddania przeistacza głębokie cierpienie w głęboki spokój. To właśnie jest twoje ukrzyżowanie. Pozwól, żeby stało się twoim zmartwychwstaniem i wniebowstąpieniem.

Nie rozumiem, jak można poddać się cierpieniu. Sam przecież powiedziałeś, że bierze się ono z niezdolności do poddania. Jak więc poddać się niepoddaniu?

Przestań na chwilę zajmować się poddaniem. Kiedy bardzo cię boli, wszelkie gadanie o nim tak czy owak wyda się pewnie czcze. Gdy bardzo cierpisz, masz zapewne największą ochotę uciec przed cierpieniem, zamiast mu się poddawać. Nie chcesz czuć tego, co czujesz. Czy można sobie wyobrazić bardziej normalną postawę? Ale nie ma ucieczki przed bólem, nie ma wyjścia. Owszem, jest wiele

ucieczek pozornych - praca, alkohol, narkotyki, gniew, projekcje, tłumienie uczuć itd., lecz żadna nie uwalnia cię od bólu. Cierpienie zepchnięte w podświadomość wcale nie słabnie. Kiedy zapierasz się bolesnych emocji, zatruwają one wszystko, co robisz i myślisz, w tym także twoje związki z ludźmi. Rozsiewasz te emocje w postaci bijącej od ciebie energii, a inni ludzie podskórnie je odbierają. Jeśli są nieświadomi, mogą nawet poczuć nieodpartą chęć, żeby cię w ten czy inny sposób zaatakować lub zranić, albo ty sam ich zranisz, gdy utraciwszy świadomość, obarczysz ich winą za swój ból. Wszystko bowiem, co pokrewne jest wewnętrznemu stanowi człowieka, przyciąga on ku sobie i w swoim zachowaniu przejawia.

Kiedy z czegoś nie daje się wyjść, zawsze jeszcze można przez to przejść. Nie odwracaj się więc od bólu. Spójrz mu w oczy. Poczuj go w całej pełni. Nie m y ś l o nim, tylko go poczuj! W razie potrzeby daj mu wyraz, ale nie komponuj bolesnego scenariusza. Skup się bez reszty na uczuciu, a nie na osobie, przygodzie czy sytuacji, która rzekomo je wywołała. Nie pozwól, żeby umysł wykorzystał ból, aby stworzyć sobie z niego tożsamość ofiary. Jeśli zaczniesz użalać się nad sobą i opowiadać ludziom o swojej tragedii, tym bardziej w niej ugrzęźniesz. Ponieważ nie da się uciec przed uczuciem, jedyna nadzieja zmiany tkwi w tym, żeby w nie wniknąć; bez tego nic się nie zmieni. Skup się więc wyłącznie na tym, co czujesz, i nie opatruj tego uczucia myślowymi etykietkami. Kiedy wnikasz w uczucie, bądź bardzo uważny. Z początku może się wydawać, że wkraczasz w jakiś mroczny, przerażający obszar, a gdy pojawi się chęć odwrotu, obserwuj ją, ale nie ulegaj jej. Nieustannie skupiaj uwagę na bólu, czując wszystko, co cię nachodzi: żal, lęk, zgrozę, samotność. Bądź czujny, bądź przytomny – obecny całym swoim Istnieniem, każdą komórką ciała. Dzięki temu w mrok wnosisz światło: płomień swojej świadomości.

Na tym etapie kwestia poddania nie musi cię dłużej zaprzątać. Już się poddałeś. W jaki sposób? W pełni skupiona uwaga równa się pełnej akceptacji, poddaniu. Kiedy bez reszty na czymś się skupiasz, wykorzystujesz potęgę teraźniejszości, która jest potęgą twojej własnej obecności. Gdy zaś jesteś obecny, nie utrzyma się ani jedno ukryte gniazdo oporu. Obecność unicestwia czas, a bez niego nie przetrwa żadne cierpienie, nic negatywnego.

Zgoda na cierpienie jest podróżą w śmierć. Spotykając się z głębokim bólem, pozwalając mu zaistnieć, uważnie weń wnikając — świadomie wkraczasz w śmierć. A kiedy już taką właśnie śmiercią umrzesz, stwierdzasz, że śmierci nie ma - nie ma więc czego się bać. Tylko ego umiera. Co by to było, gdyby któryś z promieni słonecznych zapomniał o swojej nierozerwalnej więzi ze słońcem i wmówił sobie, że musi walczyć o przetrwanie, stwarzając dla siebie niezależną od słońca tożsamość i kurczowo jej się czepiając? Czyż śmierć takiej ułudy nie byłaby ogromnym wyzwoleniem?

Chciałbyś mieć lekką śmierć? Wolałbyś umrzeć bez bólu, bez męki? Jeśli tak, co chwila umieraj dla przeszłości i niech twoja obecność rozprasza swoim blaskiem to ciężkie, tkwiące w pętach czasu ‚ja",

o którym myślałeś, że jest prawdziwym tobą.



Droga krzyżowa

Wiele osób twierdzi, że odnalazło Boga poprzez głębokie cierpienie. Używane w tradycji chrześcijańskiej określenie „droga krzyżowa" ma chyba ten właśnie sens.
Przecież tym właśnie tutaj się zajmujemy.
Mówiąc ściśle, ludzie ci nie odnaleźli Boga poprzez cierpienie, póki bowiem człowiek cierpi, znaczy to, że stawia opór. Odnaleźli Go zatem dzięki poddaniu - całkowitej zgodzie na to, co j e s t, do której to wielkie cierpienie ich zmusiło. Widocznie na jakimś poziomie uświadomili sobie, że sami tworzą własny ból.

W jaki sposób stawiasz znak równości między poddaniem a odnalezieniem Boga?
Skoro opór i umysł są od siebie nieodłączne, zaprzestając oporu - poddając się - kładziesz kres władzy umysłu nad tobą; zrzucasz z tronu uzurpatora, który się pod ciebie podszywa; obalasz fałszywego bożka. Ulatniają się wszelkie osądy i cały negatywizm. Otwiera się wtedy sfera Istnienia, którą dotychczas przesłaniał umysł. Nagle pojawia się w tobie wielki, cichy bezruch, niezgłębiony spokój. W spokoju tym trwa wielka radość. A w tej radości - miłość. A już w najskrytszym rdzeniu - to, co święte, niezmierzone. To, czego nazwać nie sposób.
Nie nazywam tego doświadczenia „odnalezieniem Boga", jak bowiem można odnaleźć coś, czego nigdy się nie utraciło - samo życie, którym jesteś? Słowo „Bóg" ma zbyt wąski sens - nie tylko z powodu tysięcy lat wypaczeń i nadużyć, jakim je poddawano, lecz i dlatego, że zdaje się kryć za nim jakiś odrębny byt, który nie jest tobą. Tymczasem Bóg jest samym Istnieniem, nie zaś istotą. Nie ma tu żadnej relacji podmiotowo-przedmiotowej, żadnej dwoistości, żadnego rozziewu między tobą a Bogiem. Świadomość, że Bóg istnieje, to najbardziej naturalne zjawisko pod słońcem.
Zdumiewające i niezrozumiałe wydaje się nie tyle to, że człowiek zdolny jest uświadomić sobie istnienie Boga, ile właśnie fakt, że go sobie n i e uświadamia.
Drogą krzyżową, o której wspomniałeś, wiedzie stary - do niedawna zresztą jedyny - szlak ku oświeceniu. Ale nie bagatelizuj tego podejścia ani nie lekceważ jego skuteczności. Nadal się ono sprawdza.
Droga krzyżowa polega na całkowitym odwróceniu wartości. Oto bowiem najgorsza rzecz w życiu - twój krzyż - okazuje się najlepszą, jaka kiedykolwiek ci się przydarzyła, gdyż zmusza cię do poddania, do „śmierci", każe ci stać się niczym, stać się jak Bóg, ponieważ Bóg także jest niczym.

Dla nieświadomej większości ludzi droga krzyżowa pozostaje w dzisiejszych czasach drogą jedyną. Sporo muszą jeszcze wycierpieć, aby się przebudzić, a zanim oświecenie stanie się zjawiskiem masowym, zapewne nastąpią straszliwe kataklizmy. Ponieważ w procesie tym odzwierciedla się działanie pewnych uniwersalnych praw, którym podlega wzrost świadomości, niejednokrotnie przepowiadali go rozmaici wizjonerzy. Opisany został między innymi w Księdze Objawienia, czyli Apokalipsie, choć oprawiono go tam w trudno zrozumiałą, chwilami wręcz hermetyczną symbolikę. Cierpienia nie zsyła zaś ludziom Bóg, lecz sami zadają je sobie, a także bliźnim; jest ono także dziełem pewnych mechanizmów obronnych, którymi ziemia jako żywy, inteligentny organizm posłuży się, aby uchronić się przed nawałą ludzkiego szaleństwa.

Na świecie przybywa jednak ludzi, którzy osiągnęli już taki poziom świadomości, że nie muszą dalej cierpieć, zanim doznają oświecenia. Bardzo możliwe, że należysz do ich grona.

Oświecenie wycierpiane - osiągnięte na drodze krzyżowej - dokonuje się w ten sposób, że do królestwa niebieskiego zostajesz wtrącony siłą, chociaż gryziesz i kopiesz. W końcu się poddajesz, ponieważ ból staje się nieznośny, ale zanim to nastąpi, może cię boleć bardzo, bardzo długo. Gdy natomiast świadomie wybierasz oświecenie, wyzbywasz się przywiązania, które dotychczas wiązało cię z przeszłością i przyszłością, a twoje życie ogniskuje się odtąd w teraźniejszości. Znaczy to, że przytakujesz temu, co jest. Ból przestaje ci być potrzebny. Jak sądzisz, ile czasu musi jeszcze minąć, zanim zdołasz powiedzieć: „Nie będę już przysparzał bólu, nie będę przysparzał cierpienia"? Jak długo jeszcze musi cię boleć, zanim podejmiesz tę decyzję?

Jeśli wydaje ci się, że potrzebujesz więcej czasu, to owszem, dostaniesz go - a wraz z nim więcej bólu. Czas i ból tworzą nierozłączną parę.

Swoboda wyboru

A co powiesz o ludziach, którzy najwidoczniej lubią cierpieć? Mam przyjaciółkę, której facet fizycznie nią poniewiera, a jej poprzedni związek był pod tym względem podobny. Dlaczego ona wybiera takich mężczyzn i czemu nie chce wycofać się z obecnego układu? Dlaczego tak wiele osób wybiera ból?

Wiem, że czasownik „wybierać" to jedno z ulubionych słów Ery Wodnika, ale w tym kontekście wydaje się ono trochę nie na miejscu. Mylące jest twierdzenie, że ktoś „wybrał" zaburzony związek czy inną negatywną sytuację. Żeby wybrać, trzeba być świadomym, i to bardzo. Bez świadomości nie masz wyboru. Pojawia się on przed tobą dopiero wtedy, kiedy -wyzbywasz się utożsamienia z umysłem i jego wytrenowanymi zagraniami, czyli stajesz się obecny. Póki do tego nie dojdziesz, jesteś - w sensie duchowym - nieświadomy: ulegasz przymusowi myślenia, odczuwania i działania zgodnego z tresurą, którą przeszedł twój umysł. Właśnie dlatego Jezus powiedział: „Wybaczcie im, albowiem nie wiedzą, co czynią". Nie ma to nic wspólnego z konwencjonalnie pojmowaną inteligencją. Znałem wielu bardzo

inteligentnych i wykształconych ludzi, którzy byli zarazem całkowicie pozbawieni świadomości, bez reszty utożsamieni z własnym umysłem. Gdy rozwoju umysłowego i gromadzenia wiedzy nie równoważy proporcjonalny do nich wzrost świadomości, istnieje ogromne ryzyko, że człowiek będzie nieszczęśliwy i ściągnie na siebie katastrofę.

Twoja przyjaciółka tkwi w związku z mężczyzną, który nią pomiata, i nie jest to pierwszy tego rodzaju związek w jej życiu. Dlaczego? Z powodu braku wyboru. Posłuszny musztrze, której poddano go w przeszłości, umysł zawsze stara się odtworzyć coś, co już zna - coś swojskiego. Niechby nawet bolało, byle by było swojskie. Umysł zawsze lgnie do rzeczy znajomych. Nieznane jest niebezpieczne, ponieważ nie podlega władzy umysłu. Właśnie dlatego nie lubi on obecnej chwili i ją ignoruje. Gdy obecna chwila dociera do świadomości, powstaje luka nie tylko w umysłowym nurcie, lecz także w kontinuum, które stanowią przeszłość i przyszłość. Wszystko, co naprawdę nowe i twórcze, może przyjść na ten świat jedynie *przez* tę lukę -jasną przestrzeń, mieszczącą w sobie bezmiar możliwości.

Może więc twoja przyjaciółka w wyniku utożsamienia z umysłem odtwarza wyuczony niegdyś schemat, zgodnie z którym intymności nieodłącznie towarzyszy brutalność. Albo odgrywa wpojony jej we wczesnym dzieciństwie scenariusz, wedle którego niewiele jest warta i należy jej się wyłącznie kara. Możliwe też, że żyje w znacznej mierze za pośrednictwem ciała bolesnego, ono zaś nieustannie szuka kolejnych dawek bólu, żeby nimi się karmić. Jej mężczyzna postępuje tymczasem według własnych bezwiednych schematów, które zazębiają się ze schematami twojej przyjaciółki. Oczywiście sama stwarza ona sobie całą tę sytuację, ale czym lub kim jest to ‚Ja", które dokonuje owego dzieła stworzenia? Wyniesioną z przeszłości, myślowo-emocjonalną kliszą, niczym więcej. Po co wywoływać z tej kliszy jakieś „ja"? Jeśli mówisz przyjaciółce, że sama wybrała ten stan czy też układ, wpędzasz ją w jeszcze głębsze utożsamienie z umysłem. Ale czy naprawdę jest ona właśnie tą umysłową kliszą? Czy ta klisza stanowi jej prawdziwe jestestwo? Czy prawdziwa tożsamość twojej przyjaciółki bierze się z przeszłości? Naucz przyjaciółkę, w jaki sposób może stanąć za własnymi myślami i emocjami jako obserwatorka, przytomny świadek. Opowiedz jej o ciele bolesnym i o tym, jak można się od niego uwolnić. Naucz ją świadomości ciała wewnętrznego. Pokaż, w czym tkwi sens obecności. Gdy tylko uda jej się dotrzeć do potęgi teraźniejszości, a więc wyrwać się spod władzy przeszłości i jej wytrenowanych wzorców, zyska nareszcie swobodę wyboru.

Nikt nie wybiera zaburzeń, konfliktu, bólu. Nikt nie w y b i e r a obłędu. Przydarzają ci się one tylko dlatego, że jesteś nie dość obecny, aby rozpuścić przeszłość - masz w sobie za mało światła, aby rozproszyć mrok. Nie jesteś naprawdę tutaj. Jeszcze nie całkiem się przebudziłeś. Tymczasem więc twoim życiem kieruje tresowany umysł.

Jeśli jesteś jedną z wielu osób, które mają zadawniony żal do rodziców, jeśli po dziś dzień chowasz urazę o coś, co rodzice zrobili lub czego zaniechali, znaczy to, że nadal tkwisz w przeświadczeniu, jakoby mieli oni swobodę wyboru i mogli postąpić inaczej, ale nie chcieli. Na pozór zawsze wydaje

się, że ludzie mogą wybierać, lecz to czyste złudzenie. Póki twoim życiem kieruje umysł, podążający głęboko wyjeżdżoną koleiną, póki jesteś swoim umysłem, jaki masz wybór? Żadnego. Przecież tak naprawdę wcale cię tu nie ma. Utożsamienie z umysłem to stan mocno zaburzony, rodzaj obłędu. Prawie wszyscy w mniejszym lub większym stopniu cierpią na tę chorobę. Lecz gdy sobie uświadomisz, na czym ona polega, natychmiast ulatniają się wszelkie pretensje. Jak można mieć komuś za złe to, że jest chory? Jedynym stosownym odzewem będzie współczucie.

Czyli nikt nic jest odpowiedzialny za to, co robi? Nie podoba mi się ta koncepcja.
Jeśli kieruje tobą umysł, to mimo braku wyboru poniesiesz konsekwencje własnej nieświadomości i przysporzysz światu cierpienia. Będziesz dźwigać brzemię lęku, konfliktów, problemów, bólu. Stworzone w ten sposób cierpienie prędzej czy później przemocą wtrąci cię w świadomość.

To, co mówisz o swobodzie wyboru, odnosi się też zapewne do zdolności wybaczania. Człowiek musi osiągnąć pełną świadomość i poddać się, zanim zdoła wybaczyć.
Słowo „wybaczenie" używane jest od dwóch tysięcy lat, ale większość ludzi nadaje mu bardzo wąski sens. Nie możesz naprawdę wybaczyć sobie ani innym, póki czerpiesz z przeszłości poczucie Ja". Dopiero gdy dotrzesz do potęgi teraźniejszości, która jest twoją własną potęgą, potrafisz autentycznie wybaczyć. Przeszłość traci wtedy moc, a ty głęboko sobie uświadamiasz, że nic, co w życiu zrobiłeś lub tobie zrobiono, nie zdoła choćby najlżejszym muśnięciem dotknąć promiennej istoty tego, kim jesteś. Cała idea wybaczenia staje się wówczas zbędna.

A jak dotrzeć do tego poziomu świadomości?
Kiedy poddajesz się temu, co j e s t, a tym samym stajesz się w pełni obecny, przeszłość traci wszelką moc. Przestaje ci być potrzebna. Kluczem jest obecność, teraźniejszość.

A po czym poznam, że już się poddałem?
Po tym, że przestanie ci się nasuwać to pytanie.